



# Libre de Ser Yo



Paquete de actividades para edades mayores (15+ años)



Un programa educativo que promueve un mundo libre de la ansiedad asociada a la apariencia física.



# Contenido

Bienvenida .....	4
Cómo funciona Libre de Ser Yo .....	6
Información Importante .....	9
Juegos y canciones para la confianza en la aparición física .....	10
<b>Actividades</b>	
• Encuesta Previa.....	14
• Sesión 1 .....	16
<i>Recursos</i> .....	24
• Sesión 2 .....	28
<i>Recursos</i> .....	36
• Sesión 3 .....	46
<i>Recursos</i> .....	52
• Sesión 4 .....	58
<i>Recursos</i> .....	64
• Sesión 5 .....	68
<i>Recursos</i> .....	73
<b>¡Celebrar, evaluar y compartir!</b> .....	78
• Encuesta Posterior .....	80
<b>Reconocimientos</b> .....	83





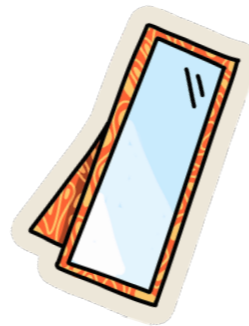
# Bienvenida



Libre de Ser Yo (LSY/FBM por sus siglas en inglés) es un programa educativo que promueve un mundo libre de la ansiedad asociada a la apariencia. LSY comenzó en 2013, desarrollado en colaboración con la Asociación Mundial de las Guías Scouts (AMGS), el Proyecto para la Autoestima de Dove (DSEP por sus siglas en inglés) y el Centro de Investigación de la Apariencia (CAR por sus siglas en inglés). Desde entonces, la increíble cifra de seis millones de Guías Scouts en 80 países han mejorado su confianza en la apariencia física y han ayudado a otras personas a hacer lo mismo.

Esta versión actualizada, más representativa e interactiva de Libre de Ser Yo, ayudará a otros cuatro millones de Guías y Guías Scouts a liderar un movimiento a favor de un mundo libre de inseguridades en la apariencia física.

¡Esperamos ver lo que hará tu grupo!



## Izabel, una Guía de Brasil, describe su experiencia Libre de Ser Yo:

“Tuve problemas muy serios de baja autoestima cuando era adolescente. Estaba en nuestra Asamblea Nacional de Guías cuando se lanzó el programa Libre de Ser Yo en Brasil. Durante el video de introducción, pude ver que no estaba sola con mis problemas de confianza en la apariencia física y que todas las mujeres y chicas que admiraba lloraban a mi lado. Pero, ¿por qué? ¿Por qué no podían verse a sí mismas más allá de su apariencia? ¿Por qué no podía verme a mí misma más allá de mi apariencia? El programa Libre de Ser Yo me ayudó a mejorar esto. Estaba realmente emocionada porque sé de corazón lo que se siente dejar de hacer cosas porque tienes problemas de autoestima, desde no sentirme segura para nadar o incluso mantener relaciones tóxicas porque no sabes que vales más. Necesitamos difundir esta positividad en la apariencia física en todo el mundo, necesitamos empoderar a nuestras niñas y mujeres jóvenes para que quieransus cuerpos. Las niñas necesitan sentirse seguras para expresar su opinión, ser ellas mismas y apoyarse mutuamente.”

## Stacie June Shelton, Directora de Educación y Defensa Global, El Proyecto para la Autoestima de Dove

El Proyecto para la Autoestima de Dove comenzó en 2004 y desde entonces ha llegado a más de 79 millones de jóvenes en 150 países. Comenzamos este viaje con las Guías Scouts de EE.UU. y posteriormente floreció en el Guidismo/Escultismo como uno de nuestros socios clave. Estamos felices de tener guías y guías scouts en todo el mundo construyendo la confianza en su apariencia física dentro de nuestra coparticipación continua con la AMGS. Juntos, con sus grupos guías scouts, líderes, padres y colaboradores podemos asegurarnos que los jóvenes tengan acceso a importantes herramientas basadas en evidencia y a educación sobre autoestima y confianza en la apariencia física.

Nuestras herramientas cubren los temas clave que han demostrado tener un impacto en la confianza en la apariencia física de una persona. Estas incluyen juegos, historias, caricaturas y actividades como las de Libre de Ser Yo. Sabemos que la baja confianza en la apariencia física no solo es un problema de salud pública, sino también de justicia social e igualdad de género. Queremos ayudar a las jóvenes a sentirse bien con su aspecto físico para que alcancen su máximo potencial. Esto incluye empoderar a las niñas en todas las partes de su vida. Desarrollar la confianza en la apariencia física de una niña la ayuda a desarrollar habilidades de liderazgo, mejora su rendimiento académico y su salud física y mental, así como también la empodera para usar su voz haciendo frente a las presiones de la sociedad en torno a la apariencia, los prejuicios y la discriminación asociados con la apariencia que a menudo enfrentan las personas. Esperamos que te unas a nosotras para lograr desarrollar la confianza en la apariencia física de muchos más jóvenes en todo el mundo.

## Heidi Jokinen, Presidenta del Consejo Mundial de la AMGS

La Asociación Mundial de las Guías Scouts lleva más de ocho años trabajando para lograr un cambio real, positivo y duradero en la forma en que las jóvenes se ven a sí mismas. El programa Libre de Ser Yo tiene como objetivo empoderar a las jóvenes para que alcancen su máximo potencial en la vida a través de actividades que refuercen su autoestima y su confianza en la apariencia física, para que su aspecto nunca los detenga. Estas aprenden a enfrentar las presiones sociales, a valorar sus cuerpos, a desafiar los estereotipos de género promovidos en los medios de comunicación y a defender una imagen corporal saludable ante sus amigos y su comunidad.

Al mejorar la confianza en la apariencia física de una generación, la AMGS puede tener un impacto significativo en las vidas de las niñas y empoderarlas para que siempre sean imparables.



# Cómo funciona Libre de Ser Yo



Encontrarás orientación para la facilitadora en los planes de la sesión para señalar lo que es importante hacer y qué buscar/escuchar en tu grupo.



El paquete de actividades Libre de Ser Yo es adecuado para grupos exclusivos de chicas o mixtos de 20-30 jóvenes de 15+ años. Se puede adaptar fácilmente para grupos de diferentes tamaños.

Tu grupo debe completar las cinco sesiones LSY para ganar la insignia LSY y mejorar su confianza en la apariencia física. Solo completando estas cinco sesiones, en el orden que se indica a continuación, se garantiza el impacto del programa.



Cada sesión dura aproximadamente una hora y transmite un importante Mensaje Clave para que los jóvenes conozcan y desafíen los estándares de belleza de la sociedad. La Sesión 1 dura un poco más porque incluye una introducción y una evaluación opcional.

LSY debe durar entre cinco y seis horas, más el tiempo necesario para que tu grupo lleve a cabo acciones en su comunidad.

Las descripciones de las sesiones que se muestran a continuación son para utilizarlas de manera presencial. Los grupos que impartan Libre de Ser Yo en línea, deben descargar los planes de las sesiones y los recursos adaptados aquí: <https://free-being-me.com/downloads/>

## Sesión

## Mensaje Clave

## Actividades

1

Los estándares de belleza están en todos lados, diciéndonos que no somos lo suficientemente buenas a menos que nos veamos de una manera específica. Estos son imposibles de lograr, excluyen a las personas y cambian constantemente a través de la historia y las culturas. Perjudican:

- **Mi mundo:** dañan la confianza en nosotras mismas y las amistades, afectan nuestra vida escolar/laboral, nos impiden hacer las cosas que nos gustan y alcanzar nuestro máximo potencial.
- **El mundo en general:** hacen que el mundo sea menos diverso, representan un costo para nuestros gobiernos y los servicios de salud, así como también dañan el medio ambiente.
- A todos, especialmente a las niñas y a las mujeres.

- **Bienvenida a LSY**
- **Actividad 1: Estándares estresantes**  
Definir (y destruir) la 'imagen ideal' que la sociedad nos presiona para lograr.
- **Actividad 2: Efecto Dominó** Entender la manera en que los estándares de belleza perjudican a las personas – individualmente, en la vida escolar/laboral y al mundo en general (gobierno, servicios de salud, medio ambiente).
- **Reflexión**  
Reflexionar sobre la forma de desafiar los estándares de belleza como un ciudadano del mundo. Hacer cumplidos a los demás (¡no sobre la apariencia!).
- **Desafío de casa: Detectives de los Medios de comunicación**  
Buscar tres ejemplos de estándares de belleza y anotar dos consecuencias perjudiciales de cada uno.



## Sesión

## Mensaje Clave

## Actividades

2

Debemos desafiar y rechazar los estándares de belleza en todas las formas de publicidad y otros medios de comunicación (por ejemplo, televisión, cine, radio, periódicos, juguetes, canciones y libros) que nos presionan para cambiar nuestro aspecto.



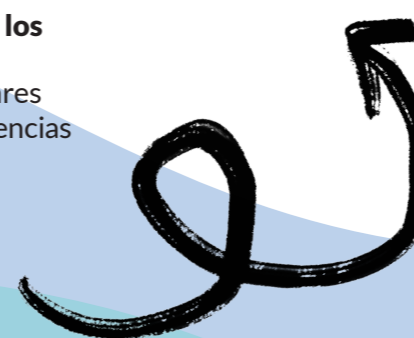
- **Calentamiento**  
Compartir las consecuencias de los estándares de belleza en los diferentes medios de comunicación utilizando el Desafío de Casa.
- **Actividad 1: ¿Quién gana?**  
Identificar quién se beneficia de los estándares de belleza que vemos en los medios de comunicación.
- **Actividad 2: ¿Quién pierde?** Desafiar a los medios de comunicación que difunden estándares de belleza perjudiciales.
- **Reflexión**  
Dibujar un anuncio de confianza en la apariencia física.
- **Desafío de casa: Querida amiga**  
Escribir una nota a una persona más joven explicando por qué no vale la pena tratar de alcanzar los estándares de belleza.

3

Algunos familiares y amigos nos presionan para cambiar nuestro aspecto – incluso sin darse cuenta. ¡Desafiemos esos comentarios y acciones que están propagando los estándares de belleza!



- **Calentamiento**  
Compartir la forma en que los estándares de belleza lastiman a las personas, utilizando el Desafío de casa.
- **Actividad 1: Persona bajo presión**  
Enfrentar los estándares de belleza practicando desafiar a familiares y amigas.
- **Actividad 2: Mensajes del espejo**  
Escribir un mensaje de confianza en la apariencia física.
- **Reflexión**  
Nombrar partes de su cuerpo que le gustan y lo que pueden hacer.
- **Desafío de casa: Mi espejo**  
Pararse frente a un espejo y apreciar su cuerpo en voz alta.







# Información importante

¡Hola!  
Está atenta a  
mis consejos de  
confianza corporal  
en los planes de  
sesión.



Libre de Ser Yo ha sido escrito en estrecha colaboración con académicos especializados en la investigación de la apariencia física. Todas las actividades y recursos **se han redactado cuidadosamente basándose en evidencia sobre cómo mejorar con éxito la confianza en la apariencia física de los jóvenes.**

Por lo tanto, es importante confiar y seguir los planes de las sesiones para maximizar su impacto. Para obtener más información, consulta la página 13 de la **Guía de la Facilitadora** y busca nuestra **Experta en Confianza en la Apariencia Física** que aparece en los planes de las sesiones con consejos y sugerencias.

## Sesión

## Mensaje Clave

## Actividades

4

Es posible que hagamos comentarios comparando el aspecto de las personas con los estándares de belleza – incluso sin darnos cuenta. Esta **‘charla de la imagen’** realmente propaga el ‘ideal’ imposible. En cambio, ¡debemos celebrar lo que nos hace únicos y lo que pueden hacer nuestros cuerpos!

- **Calentamiento**  
Decir lo que nos gusta de nuestro cuerpo utilizando el Desafío de casa.
- **Actividad 1: Charla de la imagen**  
Identificar la charla de la imagen y aprender formas de responder.
- **Actividad 2: Combatir la charla de la imagen**  
Practicar desafiar la charla de la imagen para sentirnos cómodos haciéndolo en nuestra vida cotidiana.
- **Reflexión**  
Escribir o dibujar un día de actividades que aumente la confianza en la apariencia física.

**Desafío de casa: Mis desafíos:** Hacer dos promesas para ayudarse a aumentar la confianza en su apariencia física.



5

¡Tenemos el poder para construir un mundo donde todos se sientan libres de ser ellas mismas!

Cada acción, no importa lo grande o pequeña que sea, mejorará la confianza en la apariencia física de otra persona y también la nuestra.

- **Calentamiento**  
Compartir cómo les fue con las promesas del **Desafío de casa**.
- **Actividad 1: Ver el cambio**  
Imaginar si todos los jóvenes que conocen entendieran lo perjudiciales que son los estándares de belleza y todos los días sintieran confianza en su apariencia física.
- **Actividad 2: Planificar el cambio**  
Inspirarse con los proyectos de otras personas y posteriormente completar un **Plan de proyecto de acción** para llevarlo a cabo en su comunidad.
- **Desafío de casa:** Establecer una fecha límite de una o dos semanas para ¡reunirse para una celebración y ceremonia de entrega de insignias!!

También se proporciona un **Diario LSY** junto con los planes de las sesiones. Contiene actividades, frases inspiradoras y reflexiones que los grupos completarán durante y después de las sesiones – por ejemplo, completar sus **Desafíos de casa**.



## Al impartir Libre de Ser Yo:

### Las Facilitadoras deben:

- Redactar un **Acuerdo de espacio seguro con el grupo** al principio y exhibirlo durante cada sesión. Esto permitirá que las jóvenes compartan sus pensamientos y desafíen sus opiniones de manera segura y sin ser juzgadas.
- Confiar en los materiales**  
Todo lo que incluyen los paquetes – desde las preguntas y las actividades, hasta los tiempos y el orden – se basa en evidencia para mejorar la confianza en la apariencia física de las jóvenes. Por lo tanto, es importante impartirlos tal y como están escritos – no elijas ni cambies actividades y utiliza las instrucciones proporcionadas.
- Mantener al grupo centrado en el **Mensaje clave** de la sesión. Hablar sobre el tema de la confianza en la apariencia física puede provocar fuertes reacciones y conversaciones profundas, pero trata de volver a enfocar al grupo.
- Permitir períodos de silencio durante las discusiones – a menudo puede ser un tiempo vital de reflexión. Si la espera no produce una respuesta, intenta reformular la pregunta o dividir a los participantes en parejas para reiniciar la conversación.



### Asegurarse de que los jóvenes:

- Comiencen cada sesión haciendo la **promesa Libre de Ser Yo**. Este acuerdo verbal aumenta las probabilidades de participación y motivación de los jóvenes.
- Tengan todas las oportunidades para **desafiar y rechazar los estándares de belleza de la sociedad** – verbalmente, por escrito y pasando a la acción. Los estudios de investigación sugieren que cuanto más digamos por qué son perjudiciales los estándares de belleza, más probabilidades hay de creerlo. Es importante evitar que las jóvenes hablen positivamente sobre los estándares de belleza.
- Eviten** observar, mencionar o describir ejemplos de estándares de belleza, incluso durante los juegos de roles. Para evitar que las jóvenes se expongan más a los estándares de belleza perjudiciales o crean en ellos, solo las facilitadoras deben leer esos ejemplos.
- Hagan hincapié en la importancia de aplicar su aprendizaje fuera del lugar de reunión, completando el **Desafío de casa** de cada sesión. Al reforzar lo que hemos aprendido en diferentes entornos, es más probable que utilicemos los conocimientos más allá de las reuniones de Guidismo/unidad.





# Juegos y canciones de confianza en la apariencia física

## Juego de los nombres tontos

De pie en un círculo, pide una voluntaria. Todos dicen a la voluntaria:  
"Hola Sallie, Sallie, Sallie (su nombre), ¿cómo te gustaría moverte hoy?"  
[Sallie] responde contoneándose/haciendo una cara/pose que todo el grupo imitará. Repetir hasta que todos hayan tenido un turno.

## Me gusta mi ... porque puede ...

De pie en un círculo, cada miembro del grupo completa la frase, "Me gusta mi... porque puede...". Ellos comparten la parte de su cuerpo que les gusta, realizan una acción para mostrar por qué les gusta y piden a los demás que copien su acción. Por ejemplo, "Me gustan mis brazos porque pueden abrazar a las personas" [se abrazan a sí mismos].

## Baile del cuerpo

Reproduce música y pide a todos que bailen. Haz una pausa en la música y nombra una parte del cuerpo, por ejemplo, la barriga. Todos mueven esa parte del cuerpo. Pide a algunos participantes que nombren lo que hace esa parte del cuerpo por nosotras, por ejemplo, digiere nuestra comida. Repitan varias veces.

## Poses de confianza en la apariencia física

Jueguen 'corre que te alcanzo': tres personas perseguirán y corren para atrapar a las demás. Cuando las atrapan, ¡mantienen una pose de confianza en la apariencia física hasta que otra persona las libera!

## Orquesta de la confianza en la apariencia física

Pide al grupo que diga en voz alta: "Mi cuerpo es un instrumento no un adorno". A continuación, el grupo se moverá alrededor del salón. Cuando digas en voz alta un número y un instrumento musical, formarán grupos de ese número y actuarán el instrumento, por ejemplo, guitarra, batería, arpa, violín, trompeta.

## Canciones:

**My Way** de Ava Max

**Girl on Fire** de Alicia Keys

**Don't Touch My Hair** de Solange Knowles

**Everyday People** de Sly and the Family Stone

**Bio** de Denise

**Confident** de Demi Lovato

**Who You Are** de MNEK y Craig David

**Try** de Colbie Caillat

**Woman** de Nao and Lianne La Havas

**Video** de India Arie

**Brown Skin Girl** de Beyoncé, Blue Ivy y SAInt JHN

# Guía de evaluación para facilitadoras



Utiliza la **Encuesta de la insignia LSY** (ver páginas 14-15) para entender mejor el impacto de Libre de Ser Yo en tu grupo.

Al completar la encuesta dos veces (antes y después) puedes evaluar el cambio de tu grupo en cuanto a autoestima y confianza en la apariencia física.

Puedes utilizar los resultados de estas encuestas de muchas maneras. Es posible que simplemente quieras entender qué tan efectivas fueron las actividades de Libre de Ser Yo y decidas compartir el resultado con tu OM. ¡Tal vez desees utilizar los resultados para promover los beneficios de la confianza en la apariencia física con otros grupos!



## Instrucciones:

La encuesta de la Insignia Libre de Ser Yo es totalmente **opcional**. Es importante preguntar a tu grupo **si está de acuerdo** en participar. Debes:

1. Explicar a tu grupo el **propósito** de la encuesta y **cómo** utilizarás o compartirás sus resultados.
2. Asegurarte de que todos los miembros de tu grupo completen la encuesta **dos veces**: una antes de empezar LSY y otra después de finalizar todas las sesiones LSY, por ejemplo, en la celebración. La encuesta de la insignia es la misma en ambas ocasiones, con algunas preguntas de retroalimentación adicionales en la encuesta posterior.
3. Elegir la forma de llenar la encuesta:
  - a) **En línea** (si tu grupo tiene acceso a teléfonos inteligentes): Escanea el **código QR** correspondiente con tu navegador o app y sigue los pasos. *Las líderes anotan las dos puntuaciones totales de cada participante, su fecha de nacimiento y sus iniciales y las guardan bien.*
    - i. Comienza la encuesta (antes de cualquier actividad LSY)
    - ii. Finaliza la encuesta (después de finalizar todas las actividades LSY)
  - b) **Papel**: Haz copias con anticipación: una por participante para el comienzo de LSY y una por participante para el final (ver páginas 14 y 80).



Encuesta Previa



Encuesta Posterior



## Análisis de la encuesta:

Cuando tu grupo haya completado la encuesta dos veces, coteja las encuestas del comienzo y el final de cada participante haciendo coincidir sus iniciales y fecha de nacimiento. Para analizar la encuesta, califica las respuestas de las preguntas 1-6 de la siguiente manera:

Totalmente en desacuerdo=1, En desacuerdo=2, Ni de acuerdo ni en desacuerdo=3, De acuerdo=4, y Totalmente de acuerdo=5. *Ten en cuenta que la puntuación para la pregunta 3 se invierte, por ejemplo, Totalmente en desacuerdo=5 y Totalmente de acuerdo=1.*

Posteriormente, calcula el promedio de los puntos de las respuestas para cada uno de los siguientes grupos de preguntas:

- 1 y 2 (Miden si los jóvenes dejan que la confianza en la apariencia física les impida participar)
- 3 y 4 ( ;Miden qué tan positivos se sienten los jóvenes acerca de su propia apariencia)
- 5 y 6 ( Miden la capacidad de las jóvenes para llevar a cabo acciones sobre los estándares de belleza)

## Interpretación de los resultados:

Compara los resultados de antes y después por persona y/o como grupo.

- Para las **preguntas 1 a 6**, los promedios más altos después de la encuesta, indican que los jóvenes:
  - a) 1 y 2: Consideran en mayor medida que la confianza en la apariencia física no les impide participar.
  - b) 3 y 4: Se sienten más positivos sobre su propia apariencia.
  - c) 5 y 6: Tienen una mayor capacidad para llevar a cabo acciones sobre los estándares de belleza.
- Para la **pregunta 7**, observa si las acciones de las jóvenes para mejorar la confianza en su apariencia física han cambiado antes y después de llevar a cabo LSY, particularmente si han aplicado las cosas que aprendieron del paquete de actividades.
- Para la pregunta 8, las puntuaciones más altas después de la encuesta, indican que han desmotrado una mayor confianza en su apariencia física.

*Es importante tener en cuenta que estas encuestas solo capturan un día de su vida y, por lo tanto, no son representativas.*



# Encuesta al comienzo de la Insignia LSY



¡Únete a grupos de todo el mundo que están compartiendo su comprensión, sentimientos y acciones sobre el tema de la confianza en la apariencia física!

Si decides completar la encuesta, esto significa que estás de acuerdo en que tu líder utilice y comparta esta información (no compartirá tu nombre) y ayude a la AMGS a entender si LSY está funcionando.

Completa la Encuesta de la Insignia LSY por tu cuenta y luego entrégala a tu líder. La participación es opcional.

Edad:

Iniciales:

Califica en general en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes declaraciones (selecciona <u>solo una</u> respuesta por declaración):	1 Totalmente en desacuerdo 	2 En desacuerdo 	3 Ni en acuerdo ni en desacuerdo 	4 De acuerdo 	5 Totalmente de acuerdo 
1. Suelo expresar mi opinión en casa, en clase y en el Guidismo/ Escultismo sin preocuparme por mi aspecto.					
2. A menudo intento cosas nuevas sin preocuparme por mi aspecto.					
3. Me gustaría poder cambiar mi aspecto para ser como las personas que veo en televisión, en anuncios o en redes sociales.					
4. Me gusta lo que veo cuando me miro en el espejo.					
5. Me siento seguro haciendo frente a los comentarios negativos sobre el aspecto de las personas.					
6. Yo sé cómo ayudar a otras personas a mejorar la confianza en su apariencia física.					

7. Cuando no te sientes bien con tu apariencia, ¿qué haces para ayudarte a sentirte mejor?

.....

.....

.....

.....



8. Califica la declaración en una escala de 0-10:

En general, me siento feliz con mi aspecto

0  10



Nada feliz



Moderadamente feliz



Muy feliz





# Sesión 1

⌚ Tiempo: 1 hora 15 min

## Mensaje Clave

Los estándares de belleza están en todos lados, diciéndonos que no somos lo suficientemente buenos a menos que nos veamos de una **manera específica**. Son **imposibles** de lograr, **excluyen** a las personas y **cambian** constantemente a través de la historia y las culturas. Perjudican:

- **Mi mundo:** Dañan nuestra confianza y nuestras amistades, afectan nuestra vida escolar/laboral, nos impiden hacer las cosas que nos gustan y alcanzar nuestro máximo potencial.
- **El mundo general:** hacen que el mundo sea menos diverso, representan costos para nuestros gobiernos y servicios de salud, y dañan el medio ambiente.
- A todos, especialmente a las niñas y mujeres.

Esta sesión es clave para Libre de Ser Yo porque establece el escenario para las siguientes sesiones. Es importante para que el grupo se dé cuenta de lo ridículos e imposibles que son los estándares de belleza y para decirles cómo nos perjudican.



## Preparación

- Haz una copia del **Diario** para cada participante.
- **Bienvenida opcional:** Prepárate para impartir la actividad de evaluación previa (ver páginas 14 - 15).
- **Actividad 1:** Pega dos **hojas de rotafolio** una junto a la otra en la pared. Una titulada: 'Chicas' y la otra: 'Chicos'.
- **Opcional:** Llevar ejemplos de estándares de belleza sutiles que se encuentren en tu país, para ayudar a los grupos a entender lo generalizados que están.
- **Actividad 2:** Haz copias de las **Tarjetas de presión**.  
*Opcional: Agregar ejemplos adicionales que sean relevantes a tu contexto.*

### Recursos proporcionados:

- Diarios
- Video LSY
- Tarjetas de presión y orientación
- Ejemplo de efecto dominó

### Recursos necesarios:

- Rotafolio
- Papel A4 y un bolígrafo (por persona)
- Cinta adhesiva
- Cronómetro
- Notas adhesivas

## Bienvenida

⌚ 25min

1. Sentados en un círculo, **da la bienvenida a todos a la primera de las cinco sesiones de Libre de Ser Yo (LSY)** donde descubrirán cómo sentirse bien con su cuerpo y ayudar a otros a hacerlo también.
2. **Opcional:** Realiza la actividad de evaluación previa.
3. Pregunta: **¿Qué significa confianza en la apariencia física?** Aceptar y sentirme feliz con mi aspecto y con lo que mi cuerpo puede hacer por mí. Si es posible, muestra el **video LSY**.
4. Trabajen juntos para redactar un **Acuerdo de espacio seguro** en el rotafolio. Se trata de un conjunto de directrices que se exhibirán a lo largo de LSY para garantizar que todos se sientan seguros, confiados al expresar su opinión y cómodos compartiendo sus ideas.
5. El grupo hará la **promesa LSY** diciendo "Sí", asintiendo con la cabeza o saludando moviendo la mano cuando preguntes:

**¿Están listas para participar en LSY, expresar su opinión y ayudarnos a proteger el Espacio seguro?**



### Es importante que:

Tu grupo descubra cosas por sí mismo durante LSY, así que evita agregar más información sobre la confianza en la apariencia física en esta etapa.

**Cada persona** haga la promesa LSY como el inicio de su viaje para ayudarse a sí misma y a las demás a aumentar su confianza.



## Ejemplo de Espacio seguro

Participamos y expresamos nuestra opinión  
Somos curiosos y hacemos preguntas  
Incluimos a todos  
Nos escuchamos mutuamente  
No nos reímos de los demás  
Nos animamos mutuamente  
Le decimos a un adulto si nos sentimos incómodos o preocupados

# Sesión 1

## 1. Estándares Estresantes

🕒 15min

- Objetivo:** Definir (y destruir) la 'imagen ideal' que la sociedad nos presiona para alcanzar.
- Las participantes se paran uno detrás del otro en una fila (una cola), frente a los **dos rotafolios preparados**. La facilitadora se coloca de pie con un **bolígrafo**, frente a la primera persona de la fila.
- Explica que:
  - El objetivo es describir la '**imagen ideal de la sociedad**' para los chicos y para las chicas, trata de ser lo más **específica** posible.
  - La persona que está al frente grita un **ejemplo para chicas o chicos** a la facilitadora, quien lo escribe en el rotafolio correspondiente, por ejemplo, chicas = cabello largo y suelto; chicas = piel suave sin manchas, cicatrices, marcas o arrugas; chicos = hombros anchos con grandes músculos. Luego, el jugador **corre** al final de la línea.
  - La idea es que la **facilitadora** los escriba lo más rápido posible en **cinco minutos**, ¡creando una larga lista de ejemplos! Dependiendo del tamaño del grupo, cada persona debe tener **tres turnos** - la facilitadora aceptará solo ideas nuevas (¡ sin repeticiones!)
- Después de cinco minutos, siéntense juntas mientras la **facilitadora** lee la larga lista.



### Es importante que:

Si estás en un entorno mixto, dividas a los grupos por género para esta actividad. Después, destina tiempo para que los dos grupos escuchen las ideas y las opiniones de los otros.

#### La lista es:

- Muy larga
- Específica - si alguien dice, "dientes perfectos", pregunta ¿cómo son 'perfectos'? Por ejemplo, ¿la proporción entre encías y dientes?
- Solo lo relacionado con la apariencia, no aceptes ejemplos sobre personalidad o vestimenta.

Destaca lo **ridícula** que es la lista - señala cualquier **contradicción**, por ejemplo, trasero grande y vientre plano y grandes pechos; piernas largas y pies pequeños.

5. Pregunta: **¿Es realmente posible tener ese aspecto?** ¡No!

6. Escribe las palabras "**Estándares de belleza**" sobre la lista. Haz hincapié en que este aspecto es imposible de lograr para cualquiera en la realidad.



### Presta atención

**Sorpresa** ante la larga lista de estándares de belleza, y que las personas podrían sentirse muy presionadas para parecerse a un 'ideal' imposible.



### Es importante que:

**Desafía a quien diga...**

"[celebridades, influencers, modelos] ¡sí se ven 'perfectos'!"

- Preguntando: ¿Alguien realmente tiene todas las cosas de la lista?
- Luego explicando: Todas las imágenes que vemos están muy editadas, por lo tanto, nos estamos comparando con imágenes que **no son reales**.



7. Discutan brevemente (durante cinco minutos):

a) **En otro país o hace 100 años, ¿esta imagen 'ideal' sería la misma?**

*Los estándares de belleza siempre están cambiando - piensa en la 'imagen ideal' en diferentes momentos de la historia de nuestro país. Así mismo, los estándares de belleza se contradicen de un país a otro, por ejemplo, algunas personas se sienten presionadas por aclarar su piel mientras otras tratan de oscurecer la suya.*

b) **¿Dónde vemos y escuchamos estos estándares de belleza?**

*En televisión, radio, redes sociales, anuncios, canciones, amigos y familiares, industria alimenticia, mundo de la moda, industria de la belleza, etc.*

c) **Si la lista de las chicas es más larga que la de los chicos, pregunta al grupo a qué creen que se deba esto.**

*La sociedad ejerce mayor presión en las chicas que en los chicos para lograr estándares de belleza imposibles. A menudo las chicas son más valoradas por su aspecto.*

8. Si queda tiempo, ¡usa la energía del grupo para destruir todos los estándares de belleza del **rotafolio**!





# Sesión 1

## 2. Efecto dominó

🕒 25min

- Objetivo:** Comprender la forma en que los estándares de belleza que hemos identificado pueden perjudicar a las personas, personalmente, en la escuela/trabajo y el mundo en general (gobierno, servicios de salud, medio ambiente)
- Ayuda a todos a pegarse un pedazo de papel en su espalda y proporciona un bolígrafo a cada persona.
- Divídanse en grupos de tres y formen un triángulo. Escriban un título en la espalda de los demás:
  - Persona 1: **Individual**
  - Persona 2: **Escuela/trabajo**
  - Persona 3: **Mundo en general**
- Explica que todos escribirán en la espalda de los demás las respuestas que se relacionen con el título del papel. Pregunta: **Cuando alguien se siente presionado para parecerse a los estándares de belleza, ¿cuáles son las consecuencias negativas en los diferentes ámbitos de su vida?** Por ejemplo, si el título del papel es 'Escuela/trabajo', podrían escribir: bajas calificaciones, presión de los compañeros, daño a las amistades.
- Ahora presenta los escenarios:
  - Cada grupo toma una tarjeta de presión y la lee en silencio.
  - Escriban las consecuencias negativas para el personaje en el papel de los demás, como antes.
  - Al terminar, los grupos intercambian las Tarjetas de presión. Repitan hasta que todos hayan visto al menos tres escenarios.



### Es importante que:

- El grupo intente esta actividad por su cuenta – aunque les resulte difícil. Si es necesario, motívalos preguntando:
- ¿De qué podrían perderse las personas?
- ¿Cómo se pueden sentir las personas?
- ¿Qué relaciones podrían verse afectadas y cómo?
- ¿Qué queremos decir con el mundo en general? Gobierno, servicios de salud, medio ambiente, culturas, etc.
- Si es necesario, motiva a los grupos utilizando la guía de las Tarjetas de presión.



- Después de 10 minutos, reúnanse para colocar sus papeles en tres círculos concéntricos para formar un efecto dominó:
  - Los papeles titulados 'Mundo en general' se colocan en un círculo grande (grupo 3)
  - Los papeles titulados Escuela/trabajo se colocan en un círculo ligeramente más pequeño dentro del primer círculo (grupo 2)
  - Los papeles titulados 'Individual' se colocan en un círculo en el interior (grupo 1)
- De pie alrededor del Efecto Dominó, discutan:
  - ¿Cómo se acumulan los impactos de los estándares de belleza desde el círculo interior hasta los exteriores?
  - En nuestra sociedad, las personas experimentan diferentes formas de discriminación (cuando son tratadas de forma diferente en función de alguna parte(s) de su identidad, por ejemplo, el color de su piel, tamaño, género, capacidad, etc.). ¿Qué personas se ven especialmente perjudicadas por los estándares de belleza?

*Los estándares de belleza perjudican a todos, pero especialmente a las personas que ya han sufrido discriminación, como niñas y mujeres, personas trans, no binarias, obesas, ancianas, personas discapacitadas/con discapacidades, personas de color y personas de minorías sexuales. Por ejemplo, en las sociedades donde la piel clara es el estándar de belleza, las personas que no tienen la piel clara experimentarán más daños.*
  - Dadas las consecuencias perjudiciales negativas, ¿tiene sentido tratar de alcanzar los estándares de belleza? ¿No!
- Pide al grupo que imagine que están frente al Director de la empresa que vende la crema aclaradora de piel que usa Issa. ¿Qué le dirían para que dejen de difundir los estándares de belleza?

### Es importante que:

Destaca los vínculos entre los círculos. Por ejemplo, cuando las personas se preocupan por su aspecto, pueden distraerse en la escuela y si no obtienen una buena educación, eso podría impedirles desarrollar su potencial.

### Presta atención

“Su publicidad hace que las personas se sientan excluidas y piensen que no son lo suficientemente buenas. ¡Dejen de animar a las personas a compararse con un 'ideal' imposible!”





# Session 1

## Reflexión

🕒 15min

1. Sentados en un círculo, presenta los **Diarios LSY** como un lugar para escribir o dibujar sus pensamientos y sentimientos **al final de cada sesión y en casa**.
2. En sus **Diarios**, el grupo dibuja o escribe:
  - a) **¿Cómo les hizo sentir la sesión?**
  - b) Hemos visto la manera en que los estándares de belleza impiden que las niñas y las jóvenes alcancen su máximo potencial. **¿Cómo ciudadanos del mundo, ¿qué podrían hacer para desafiar los estándares de belleza?**
3. Para finalizar, todas caminan alrededor del salón con una **nota adhesiva** en su espalda. El grupo escribe cumplidos que **no estén relacionados con su aspecto** en las notas de los demás.
4. Al final, todas ven su **nota adhesiva** y la pegan en su **Diario**.



### Es importante que:

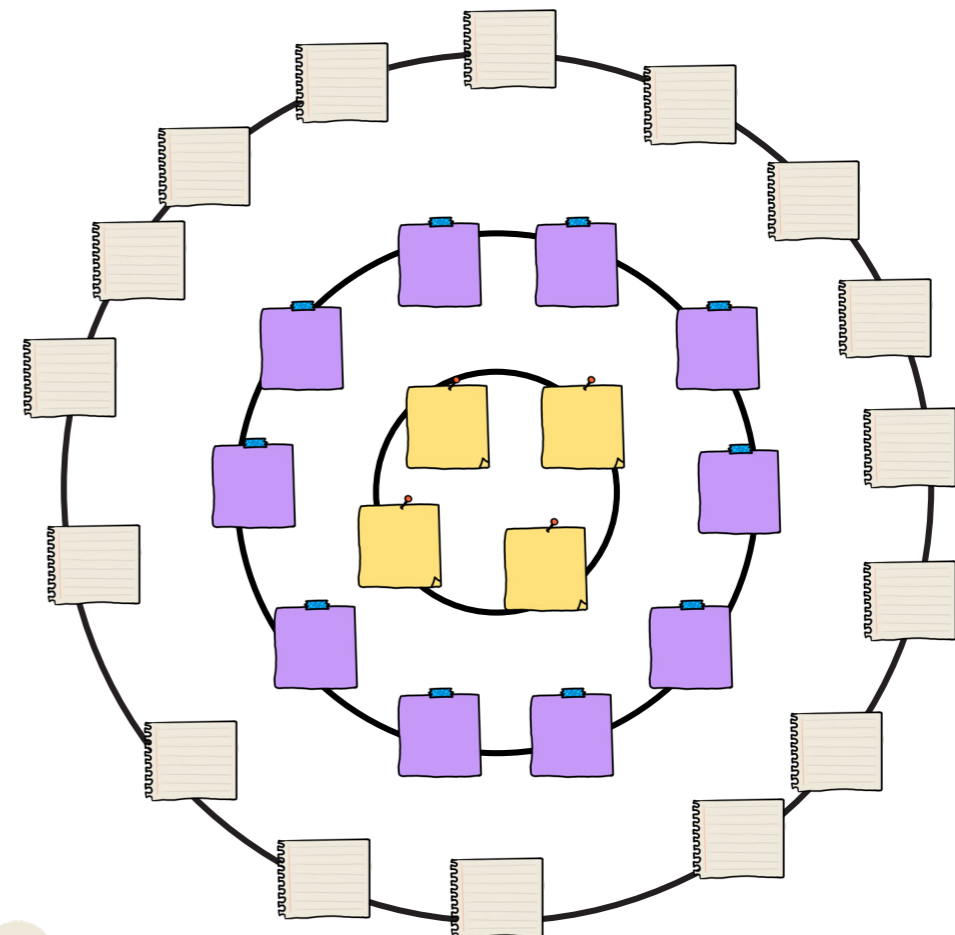
- Camines alrededor para asegurarte de que **todos** tengan algo escrito en su nota adhesiva durante la actividad.
- Destagues que los estándares de belleza son **inaceptables** y que ¡Libre de Ser Yo consiste en trabajar juntos para hacer algo al respecto!



### Presenta el Desafío de casa: Detectives de los medios

1. Busquen tres ejemplos de estándares de belleza en diferentes formas de medios de comunicación, por ejemplo, televisión, publicidad en carreteras, transporte, videos en línea, redes sociales, películas.
2. Para cada estándar de belleza, escribe dos **consecuencias perjudiciales** que podrían tener en las personas.

### Ejemplo de Efecto dominó





# Tarjetas de presión



Abena es una chica de 21 años de **Ghana**. Tiene el pelo afro y le preocupa la impresión que causa en los demás. Cuando ve películas estadounidenses, todas las chicas tienen cabello suave y suelto. Abena utiliza mucho aceite (que bloquea el desagüe). Tal vez empezará a utilizar un producto químico muy costoso.

Cuatro chicas **turcas** forman parte de un grupo de Guías Mayores de **Alemania**. Están a punto de asistir a su primer campamento donde se mezclarán con chicos (lejos de sus padres). En el chat de su grupo, están compartiendo los mejores productos de depilación – y los consejos de sus hermanas mayores.

Zoe es una mujer de 38 años de **Canadá**. Recientemente tuvo su primer hijo. Desde entonces, se siente incómoda al verse en el espejo. No le gusta ver las estrías de su abdomen o sus grandes pechos y le preocupa que su esposo se dé cuenta. Cuando Zoe lleva a pasear a su bebé, siempre se cubre con un gran abrigo.

Issa es una mujer de 42 años de **Kenia**. Recientemente obtuvo su titulación, pero está teniendo dificultades para encontrar un trabajo. Le preocupa que se deba a su piel oscura. Habló con una amiga que le recomendó una crema aclaradora de piel que es conocida por los fuertes productos químicos que contiene – pero le dijo que vale la pena porque sí funciona.

Farrah es una joven de Kuwait. A menudo la gente hace comentarios sobre sus granos y está desesperada por tener una piel impecable, clara y sin imperfecciones. Está probando un nuevo limpiador, a pesar de que le quema la piel y contiene micro perlas (que dañan el medio ambiente).

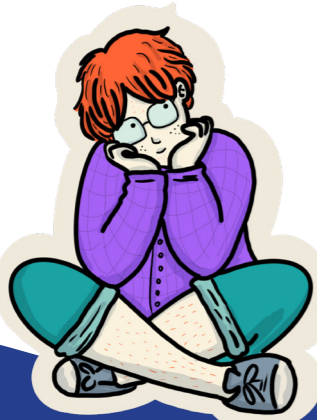
Fernando es un chico de 17 años de **México**. Frecuentemente se compara en secreto con el físico de sus amigos. Ha empezado a tomar suplementos (que pidió en línea) para desarrollar sus músculos, pero está teniendo dificultades para concentrarse en la escuela y a menudo se siente enfermo.

Yuki es una chica de 16 años de **Japón**. ¡Es una gran fan del K-pop! Sueña con ser una estrella de K-pop pero su familia siempre se ríe de ella y le dicen que no tiene la figura adecuada. Yuki nunca termina sus alimentos porque constantemente está a dieta para tratar de perder peso. El mes pasado se desmayó en la escuela y tuvo que ser atendida por la enfermera.

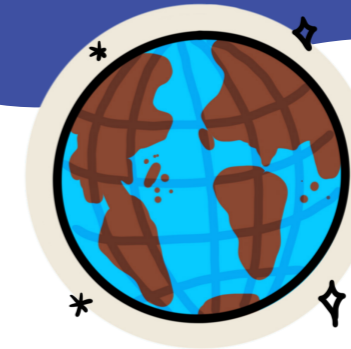
Arek es un hombre de 27 años de **Polonia**. Utiliza una aplicación de citas, pero no ha salido en muchos días. Cuando se unió, tuvo que indicar su altura en su perfil, y está preocupado porque es demasiado bajo. No consigue muchas citas y se pregunta si debería empezar a mentir sobre su estatura.

Habibah es una chica de 15 años de **Egipto**. Ha empezado a seguir tutoriales de maquillaje de su *influencer* favorita. Ahora no sale de la casa sin maquillarse – se levanta a las 6am y pasa dos horas preparándose. Siempre que Habibah recibe dinero, lo gasta todo en maquillaje.

Alex es una persona no binaria de 24 años de **Nueva Zelanda** que quiere tener pómulos más pronunciados. Siempre posa de una manera muy específica en las fotos, utiliza filtros y se ejercita dos veces al día para estar lo más delgado posible.







## Guía para las tarjetas de presión

### Individual

- Preocupadas, ansiosas, avergonzadas, infelices.
- Baja confianza en sí mismas.
- Incapaces de alcanzar su pleno potencial.
- Se sienten poco valorados y respetados por el mundo que les rodea.
- Se sienten presionadas para cambiar su apariencia.
- Incómodas con la gente.
- Evitan algunas actividades y se pierden de la diversión porque están preocupadas.
- Gastan dinero regularmente en productos o técnicas de belleza.
- Pasan mucho tiempo comparándose con las demás, monitoreando su cuerpo, investigando procedimientos y/o posando para editar sus fotos, en lugar de disfrutar la vida
- Dañan su salud (por ejemplo, piel o nutrición) utilizando productos o técnicas que pueden causar infecciones, o haciendo demasiado ejercicio.

### Mundo en general

- Se propaga la idea de que las mujeres deben cambiar su apariencia para complacer a los hombres, y los hombres deben ser visiblemente 'fuertes', lo cual refuerza los estereotipos de género.
- Si necesitan atención médica, esto representará costos para los servicios de salud.
- Impacto ambiental, por ejemplo, aceite en desagües y vías fluviales o envases plásticos de los productos.
- Se extienden aún más los prejuicios, por ejemplo, el racismo (que el pelo al estilo occidental o la piel clara son superiores), gordofobia (que la delgadez es superior) y el edadismo (que ser joven es superior).
- La sociedad se pierde de sus habilidades (si no tienen éxito en la escuela o el trabajo).
- Falta de líderes diversos que no representan a las personas.
- Falta de diversidad en la sociedad si todos se ven iguales.
- Las mujeres participan menos en la toma de decisiones.

### Vida escolar/laboral

- Están distraídas y se alejan de familiares y amigos.
- Sus familiares y amigos se preocupan por ellas.
- Luchan por establecer nuevas amistades (amigos, colegas, parejas).
- Influyen en otros (compañeros o familiares) para que los sigan y por consiguiente propaguen los estándares de belleza.
- Tienen dificultades para concentrarse en la escuela/trabajo, lo que podría derivar en un bajo rendimiento.
- Se comparan con los demás, provocando infelicidad, celos y discusiones.





# Sesión 2

⌚ **Tiempo: 1 hora**

## Mensaje Clave

Debemos **desafiar y rechazar** los estándares de belleza en **todas las formas de publicidad y otros medios de comunicación** (por ejemplo, televisión, cine, radio, periódicos, juguetes, canciones y libros) que nos presionan para cambiar nuestro aspecto.

Puedes ayudar a las jóvenes en su viaje hacia la confianza en su apariencia física, retirando todos los ejemplos visuales de estándares de belleza, por ejemplo, Tarjetas de Presión, en cuanto terminen de utilizarlos. Los estudios de investigación han demostrado que la confianza en la apariencia física de las mujeres se ve afectada negativamente por la exposición a imágenes idealizadas de modelos, celebridades y personas en televisión, redes sociales o revistas.

## Preparación

- Recuerda a todos que lleven su **Diario** con el **Desafío de Casa** terminado.
- **Actividad 1:** (se necesita un mínimo de dos facilitadoras)
  - a. En la parte superior de una hoja de rotafolio, escribe las tres preguntas (ver instrucciones). Debajo, haz dos columnas: "Medios de Comunicación" y "Personas" (nosotras). Exhíbelas en algún lugar accesible.
  - b. Haz copias y recorta las **tarjetas de Lugares de Presión**.
  - c. *Optional: Agrega otros ejemplos de estándares de belleza de los medios de comunicación de tu país.*

## Recursos proporcionados:

- Tarjetas de Lugares de Presión y orientación

## Recursos necesarios:

- Rotafolio, papel y bolígrafos
- Cronómetro

- 1) ¿Quién gana (los medios o la gente)?
- 2) ¿Por qué es un problema?
- 3) ¿Qué trucos usan para propagar los estándares de belleza?

**Medios de comunicación**

**Gente**

# Sesión 2

## Warm-up

🕒 10mins

1. Pide al grupo que haga la promesa **LSY**. Explica que, diciéndola en voz alta, se están ayudando a sí mismas y a las demás a aumentar su confianza.  
**¿Están listas para participar en LSY, expresar su opinión para desafiar los estándares de belleza y ayudarnos a proteger el Espacio seguro?**
2. **Objetivo:** Recapitular los diferentes lugares de donde provienen los estándares de belleza y el daño que causan.
3. Párense en un círculo con sus **Diarios**, listos para compartir su **Desafío de Casa** (consecuencias de los estándares de belleza encontrados en diferentes medios de comunicación).



### Es importante que:

- Cada persona haga la promesa LSY como un compromiso para ayudarse a sí misma y a las demás a aumentar su confianza.
- Mantén el ritmo de la actividad - ¡deben compartir rápidamente y con mucha energía!
- Todos comparten ejemplos de **diferentes** estándares de belleza y sus consecuencias.



### Presta atención



- Una amplia variedad de **lugares** donde vemos/ escuchamos estándares de belleza.
- **Diferentes** ejemplos de **daños causados** por los estándares de belleza.
- **Sorpresa** ante la gran cantidad de estándares de belleza que están **dirigidos a las mujeres** en comparación con los hombres. Reconocimiento de que esto pone a las mujeres bajo mayor presión y propaga aún más la **desigualdad de género**.



4. Divídelos en grupos de entre **seis y ocho** personas y explica:
  - a. Los grupos se sientan en círculos para construir una **cadena de medios de comunicación**. Toman turnos para compartir **algún lugar** donde vieron o escucharon estándares de belleza y una **consecuencia** perjudicial, por ejemplo, “vi un estándar de belleza [en la televisión] que podría [hacer que las personas hagan dietas peligrosas]”.
  - b. La siguiente persona se suma a la cadena, **repitiendo** lo que dijo la persona anterior y **agregando el propio**, por ejemplo “[**Anna**] vi un estándar de belleza [en la televisión] que podría [hacer que las personas hagan dietas peligrosas]. **Vi** un estándar de belleza [en mi teléfono] que podría [presionar a alguien para que se someta a una cirugía plástica]”.
  - c. **Continúen** alrededor del círculo, agregando una **consecuencia** hasta que todas hayan compartido.
5. Al final, pregunta: **¿Cuántos de los estándares de belleza que escuchamos estaban más dirigidos a las mujeres que a los hombres? ¿Por qué es esto un problema?**



# Sesión 2

## 1. ¿Quién gana?

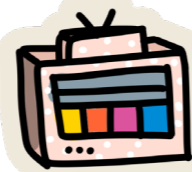
🕒 20 min

- Objetivo:** Descubrir quién gana realmente en un mundo repleto de estándares de belleza que vemos en los medios de comunicación.  
Pregunta: **¿Qué nos dicen los medios de comunicación que nos sucedería si logramos parecer nos a los estándares de belleza?** Más felices, más exitosos, ricos, etc.
- Enfatiza que los estándares de belleza quieren hacernos creer que 'ganaremos' si los logramos, pero sabemos que ¡esto no es cierto! Este juego ayudará a descubrir quiénes son los verdaderos ganadores.
- Divídelos en grupos pequeños, cada uno con una **tarjeta de Lugar de Presión**. Mantén el resto de las tarjetas junto al **rotafolio**. Explica:
  - Los grupos tienen 10 minutos para responder las siguientes preguntas sobre el mayor número posible de **tarjetas de Lugares de Presión**
    - ¿Quién gana (los medios o las personas)?**
    - ¿Por qué es esto un problema?**
    - ¿Qué trucos utilizan para difundir los estándares de belleza?**
  - Cada vez que un grupo ha terminado con su **tarjeta**, una persona corre a dibujar en el **rotafolio** una marca en la columna correspondiente para mostrar quién gana. Luego cambia su tarjeta de **Lugares de Presión** y regresa corriendo con su grupo.



### Es importante que:

Tengas **dos facilitadoras**: una permanece junto al **rotafolio** para asegurarse de que todas las marcas estén en la **columna de los 'medios de comunicación'**; la otra monitorea a los grupos para asegurarse de que todas las personas **desafíen** los estándares de belleza durante la actividad.



### Es importante que:

- Al final, los grupos tienen **dos minutos** para resumir lo que han descubierto, completando la frase: **Tratar de lograr los estándares de belleza que ven en los medios de comunicación, es perjudicial y no vale la pena porque...**
  - Las imágenes **no son reales**, han sido muy editadas - ¡lo que toma horas de trabajo!
  - Las imágenes **no representan a la mayoría de las personas** y carecen de diversidad.
  - Hacen **falsas promesas** (de que podemos lograr una vida más exitosa o un estilo de vida más feliz), cuando en realidad sólo están tratando de ganar dinero.
- Reúnanse y pide a los grupos que compartan sus frases.
- Refiriéndote al **rotafolio**, pregunta: **¿Quién pierde con los estándares de belleza y cómo?**  
*Todos perdemos: tú, yo, amigas y familiares, el medio ambiente. De hecho, incluso los modelos y las celebridades - ¡a todos nos hacen sentir que nunca somos lo suficientemente buenos!*

- Destaca que los 'ganadores' son todas las formas de medios de comunicación, empresas (esto es, marcas de belleza, fábricas de juguetes), industria alimenticia.
- Desafía a cualquiera que diga...**  
"Pero las fotos editadas se ven mejor"
  - Preguntando: "¿Es realista que la mayoría de las personas se vean como esta imagen editada?"
  - Luego explicando: es entendible porque constantemente nos muestran imágenes como ésta, ¡pero tenemos que desafiar estos estándares perjudiciales e imposibles!



# Sesión 2

## 2. ¿Quién pierde?

🕒 20min

- Objetivo:** Desafiar a los 'ganadores' de los estándares de belleza.
- Discutan brevemente: **¿Cómo se sienten con lo que aprendieron en la Actividad 1?**
- Explica que después de descubrir cómo los medios de comunicación difunden los estándares de belleza, es momento de crear conciencia sobre el tema (esto continuará en las sesiones posteriores de Libre de Ser Yo):
  - En grupos pequeños con **bolígrafos y papel**, comiencen a planificar una campaña para el cambio.
  - Cada grupo elige **una forma de medio de comunicación o publicidad** para hacer campaña en contra (**Desafío de Casa o Tarjetas de Presión**), por ejemplo, un anuncio en las redes sociales para seguir un plan de dieta.
  - Los grupos tienen 10 minutos para escribir un mensaje corto que **educe a la audiencia** sobre los trucos que utilizan los medios de comunicación y los daños que causan los estándares de belleza.
  - Los mensajes pueden tener la forma que deseen, *por ejemplo, transmisión de radio, primera plana de un periódico, poema, informe de noticias en televisión, publicación en redes sociales, video...*
  - Su mensaje debe hablarle **directamente a la audiencia**, tener un máximo de **50 palabras** y ayudar a las personas a detectar los estándares de belleza en el futuro!

Reúnanse e ¡invita a todos a compartir sus mensajes poderosos!



### Es importante que:

Camines alrededor del salón para ayudar a los grupos y mantener el rumbo de las conversaciones.

Si los grupos tienen dificultades, anímalos preguntándoles:

- ¿Por qué es **perjudicial** este mensaje?
- ¿Qué **impacto** tiene en la persona/el mundo?
- ¿Qué pueden hacer las personas para **desafiar** la presión?



### Presta atención



“ALTO – esa imagen no es real! Editan las fotos para hacernos creer que tenemos que cambiar nuestro aspecto para que gastemos dinero en sus productos. Cuando vemos anuncios tenemos que pensar, “¿Qué es lo que realmente nos quieren decir?” y recordar que ¡SOMOS lo suficientemente buenas!”



## Reflexión

🕒 15min

- Sentados con sus **Diarios**, pide al grupo que reflexione en silencio sobre lo más importante que han aprendido, y lo escriban.
- Luego, pide a todas que dibujen un **anuncio o imagen de confianza en la apariencia física** que incluya todas las figuras y tamaños, así como mensajes positivos.

### Presenta el Desafío de Casa: Querida Amiga

Escribe una carta o graba un mensaje de voz para una **persona más joven que conozcas**. Dile por qué no vale la pena tratar de lograr los estándares de belleza y por qué es perjudicial hacerlo. Recuerda utilizar lo que se ha discutido en las sesiones.



### Es importante que:



El grupo entienda que, a pesar de lo **inaceptables** que son los estándares de belleza, ¡ellas pueden hacerles frente **trabajando juntas!**





# Tarjetas de Lugares de Presión y guía



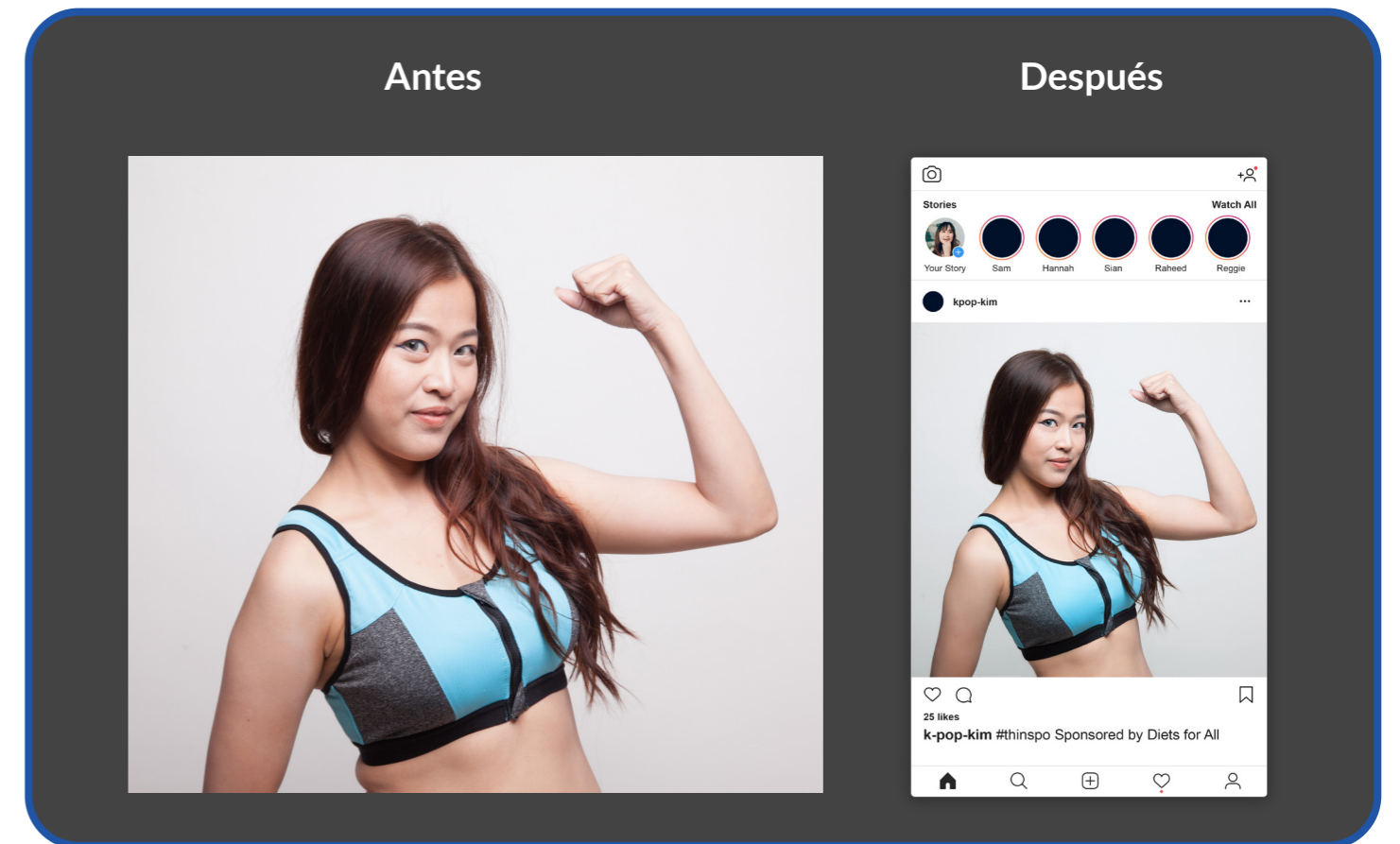
1.



2.



3.





4.



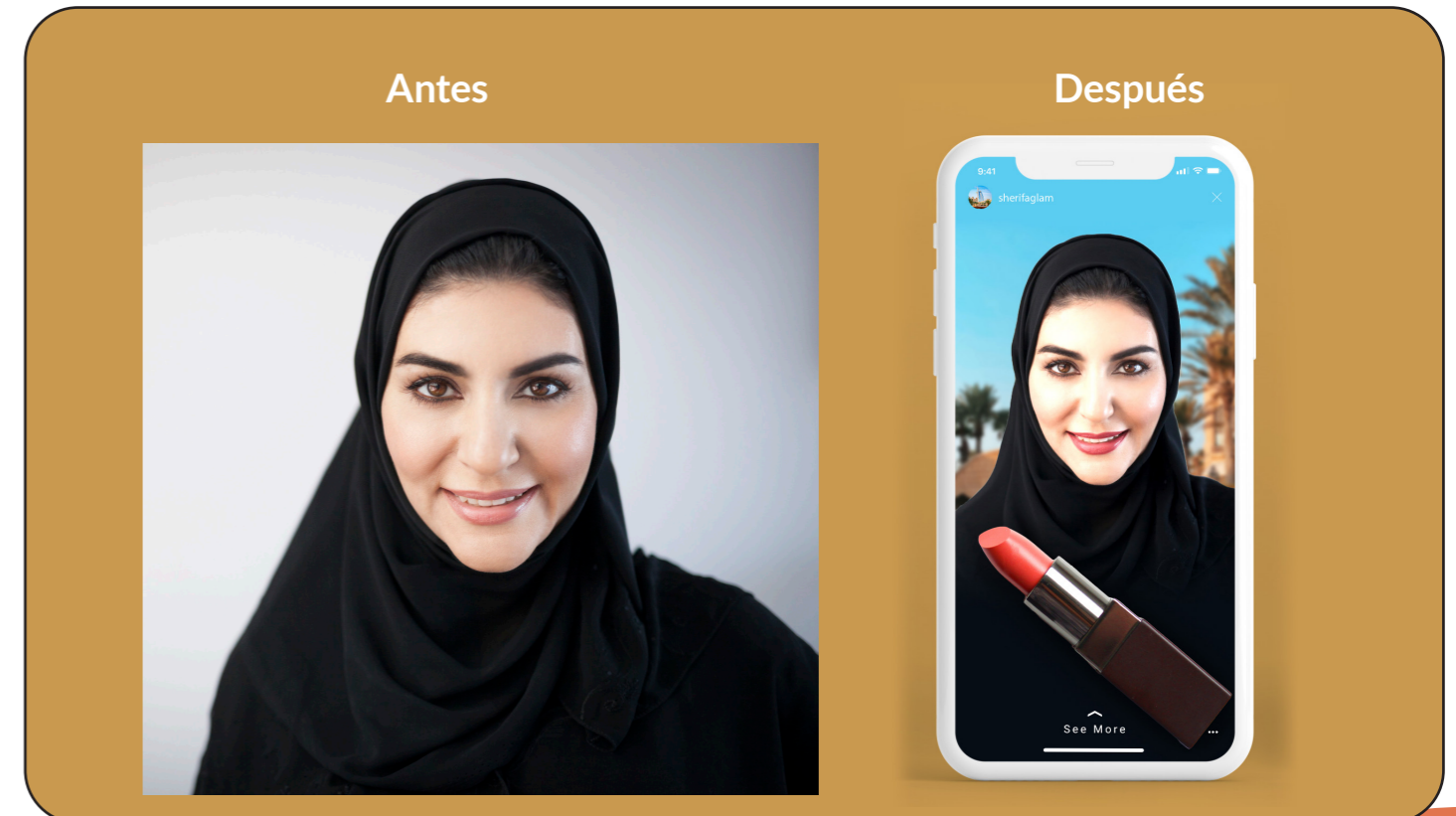
6.



5.



7.





8.

www.maternitywear.com



**Maternity wear for a slimmer shape**

SHOP NOW

10.



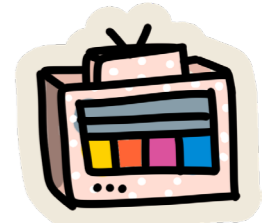
9.



**ONE NEW YORK SUMMER**

STARRING JOHN SMITH & JANE DOE

IN CINEMAS MARCH 2022





# Guidance



## 1.

**Wins:** The media

**Problems:**

- It's dishonest – changing your looks won't actually make you a better person.
- Aims to make money from your worries and lack of self-esteem. It puts pressure on women to buy such products to follow beauty standards.

**Tricks:**

- Persuasive language is used to make us think we need to change how we look, and that these pills are the answer.
- Heavily edited image shows an unrealistic shape.
- Promises that pills will work but this isn't proven.

## 2.

**Wins:** The media

**Problems:**

- Tells men they should follow the ultra 'masculine' beauty standards of large muscles, and they should show strength in this way to be respected and considered attractive.

**Tricks:**

- The image isn't real - it has been through hours of editing.
- The model is likely to have been on extreme diets, spent hours/days/months working out in the gym to try to look like this.

## 3.

**Wins:** The media

**Problems:**

- Selling weight loss products using an 'aspirational' but impossible image further spreads fatphobia by showing ultra thin bodies as 'superior'.

**Tricks:**

- The model's image has been heavily edited to an impossible 'ideal' (that makes even the model feel they're not good enough).
- Use of hashtags (subtle) that promote beauty standards to sell products.



## 4.

**Wins:** The media

**Problems:**

- Tells women that they need to remove their hair to make people feel better about themselves and more attractive (to men).

**Tricks:**

- The model is hairless in the advert, and has been heavily edited.

## 5.

**Wins:** The media

**Problems:**

- Tells the audience that women need to follow beauty standards in order to be attractive (to men), otherwise we aren't good enough.

**Tricks:**

- Heavily edited images of women with impossible proportions.



## 6.

**Wins:** The media

**Problems:**

- Telling people they shouldn't look older (or show their age) - by losing hair. This promotes ageism.
- Company makes money by telling people they're not good enough.

**Tricks:**

- Heavily edited image of a man with lots of hair to persuade us that the product works.





# Guidance

## 7.

**Wins:** The media

**Problems:**

- Skin has been made lighter. This promotes colourism.

**Tricks:**

- The model's image has been edited to change her face shape, add cheekbones, change her eye shape etc.

## 8.

**Wins:** The media

**Problems:**

- Telling women that even when carrying a baby, they should follow beauty standards.
- Implies a 'perfect body' exists and it is thin and light-skinned. This is untrue, impossible and unhealthy.

**Tricks:**

- Only shows light-skinned women who are all the same age, size and height.

## 9.

**Wins:** The media

**Problems:**

- By editing the images, it tells us that not even movie stars (who are carefully selected for their roles based upon how they look) are good enough.

**Tricks:**

- Images of light-skinned, tanned, thin models that are heavily edited and lack diversity.

## 10.

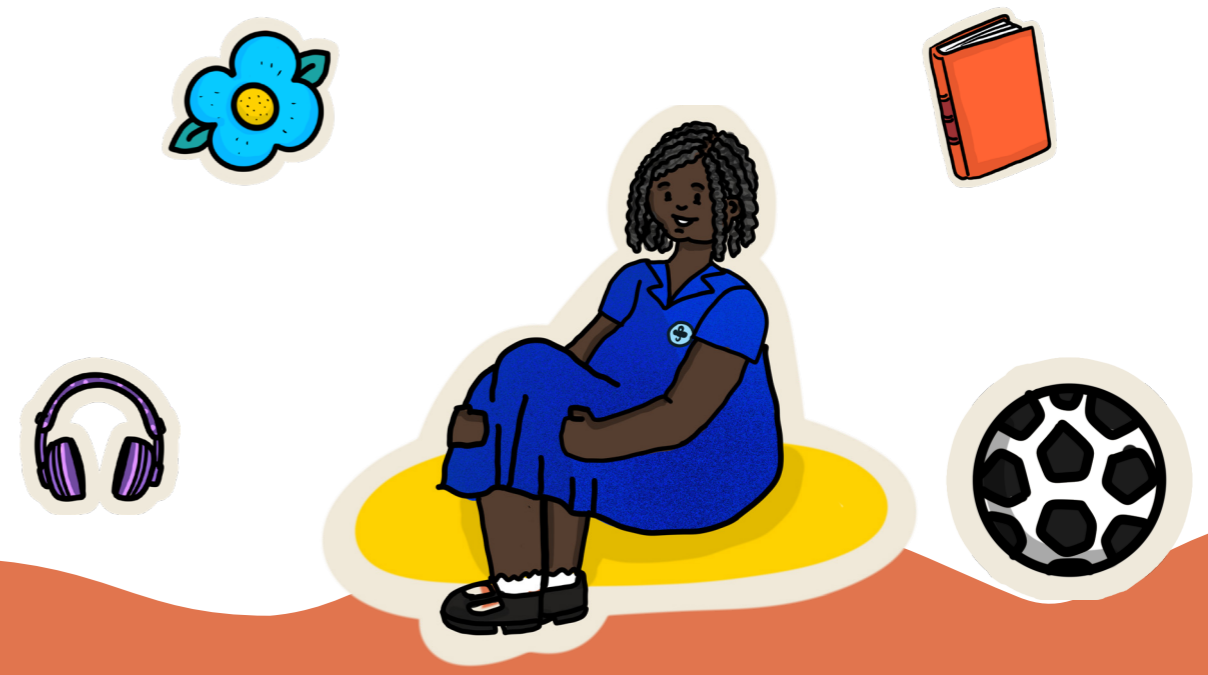
**Wins:** The media

**Problems:**

- White, blond, thin women are the most attractive to men (of all skin colours), and attracting men should be women's aim in life.
- Girls grow up thinking there is only one, narrow way to look and that their value is based on their appearance.

**Tricks:**

- Heavily edited photo.
- Woman is shown caring for the man who is dressed to look more powerful.



# Sesión 3

⌚ Tiempo: 1 hora

## Mensaje Clave

Algunas veces, familiares y amigas nos presionan para que cambiemos nuestro aspecto – incluso sin darse cuenta. ¡Desafiemos esos comentarios y acciones que propagan los estándares de belleza!



## Preparación

- Recuerda a todos que lleven su **Diario** con su **Desafío de Casa** terminado.
- **Calentamiento:** Prepara un 'podio' – pide uno prestado o busca una caja sólida sobre la que se puedan parar.
- **Actividad 1:** Coloca una silla por grupo pequeño alrededor del lugar. Haz copias de las **Tarjetas de Situación** (suficientes para proporcionar una a cada grupo).

## Calentamiento

⌚ 15min

1. Pide al grupo que haga la **promesa LSY**. Explica que, al decirla en voz alta, se están ayudando a sí mismas y a los demás a aumentar su confianza.  
**¿Están listas para participar en LSY, expresar su opinión para desafiar los estándares de belleza y ayudarnos a proteger el Espacio seguro?**
2. **Objetivo:** Recapitular la forma en que los estándares de belleza perjudican a las personas, compartiendo su **Desafío de Casa**.
3. 1. De pie con sus **Diarios** en el 'podio' que preparaste, pide a todos que tomen turnos para leer (o reproducir sus grabaciones) su nota del **Desafío de Casa**.



## Es importante que:

Cada persona haga su **promesa LSY** como un compromiso para ayudarse a sí misma y a las demás a aumentar su confianza en la apariencia física.

Es importante que las **Tarjetas de Situación** se mantengan boca abajo hasta que los grupos comiencen las discusiones (y que luego las volteen antes de moverse), y que las personas no lean lo que está escrito en las tarjetas. Esto es con el fin de reducir el tiempo que las jóvenes están expuestas a estos mensajes perjudiciales.



## Recursos proporcionados:

- Tarjetas de Situación y orientación

## Recursos necesarios:

- Podio (o caja)
- Sillas
- Notas adhesivas y bolígrafos





# Sesión 3

## Personas Bajo Presión

🕒 25min

1. Rápidamente pide a todas que recapitulen los **diferentes lugares** donde vieron y escucharon estándares de belleza en la Sesión 2. Explica que esta sesión se centra en cómo responder a los comentarios y las acciones de las personas que conocemos.
2. **Objetivo:** Hacer frente a los estándares de belleza, practicando desafiar a familiares y amigos.
3. **Explica su tarea:**
  - a) Divídelas en grupos pequeños, sentados alrededor de una de las **sillas**.
  - b) Cada grupo toma una **tarjeta de Situación** y la mantiene boca abajo hasta que comiencen. Una persona se sienta en la silla.
  - c) Los grupos tienen cinco minutos para ayudar a la persona del escenario, respondiendo:
    - ¿Por qué es esto un problema?
    - ¿Cómo desafiarían el estándar de belleza si fueran ellos? Utiliza la **Guía de la Situación** para dar un ejemplo de lo que podrían decir o hacer.
  - d) Solo la persona que está en la silla puede hablar, pero todas deben hablar ¡al menos una vez! Para tomar un turno en la silla, toquen a la persona en el hombro y ésta tomará su lugar en el suelo.

- e) Después de cinco minutos, los grupos eligen un **escenario diferente**.
  - f) Repitan hasta que los grupos hayan discutido al **menos cuatro** escenarios.
4. Al final, pide a un par de personas que **compartan el mejor consejo** que escucharon en su grupo.



### Es importante que:

Camines alrededor del salón para ayudar a los grupos y mantener el rumbo de las conversaciones.

¡Felicitas al grupo por todos los buenos consejos! Anímalos a utilizar estas ideas en la vida real.

**Desafía a cualquiera que diga...**

*"Pero la delgadez se ve mejor que la gordura - y ¡es más saludable!"*

- Preguntando: ¿Cuáles son las consecuencias de tratar de lograr el estándar de belleza de la 'delgadez'?
- Luego explicando: nuestro peso no define nuestra belleza o nuestra importancia como personas. El mundo nos dice que ganar peso es negativo, pero en realidad, algunas personas están sanas y gordas, otras no están sanas y están delgadas.

## 2. Mensaje del Espejo

🕒 10min

1. **Objetivo:** Escribir un mensaje de confianza en la apariencia física.
2. Sentados juntos, cada quien con una **nota adhesiva** y un bolígrafo. Pide a todos que **elijan una** de las 'personas bajo presión' de los escenarios.
3. Pide a todos que escriban un **mensaje significativo** para ayudar a su personaje a tener más confianza en su apariencia física. Tiene que ser lo suficientemente corto para caber en una nota adhesiva que pegarán en su espejo y leerán cada mañana, por ejemplo, ¡Tú vales mucho más que tu aspecto! ¡Agradece a tu cuerpo por ayudarte a levantarte esta mañana! ¡No necesitas cambiar una sola cosa de ti!



### Es importante que:

El grupo evite los mensajes 'superficiales', por ejemplo, todos somos perfectos, pensando más profundamente sobre qué podría hacer que su personaje se sienta diferente.



Agradece a tu cuerpo por ayudarte a levantarte esta mañana.



Vales mucho más de lo que pareces.



¡No necesitas cambiar nada de ti!

# Sesión 3



## Reflexión

🕒 10min

1. Párense en un círculo, viendo hacia afuera. A la cuenta de tres, ¡todos se dan la vuelta y adoptan 'una pose poderosa'!
2. Sentadas con sus **Diarios**, pide a todas que reflexionen en silencio sobre:
  - a. Tres partes de su cuerpo que les gustan por lo **que pueden hacer**.
  - b. Tres cosas que pueden decirle a su cuerpo cuando piensen negativamente sobre su aspecto.
  - c. Tres partes de su cuerpo que les gustan por su **aspecto**.



### Es importante que:

Animes a las personas a ser valientes cuando nombren las partes de su cuerpo que les gustan. Solemos escoger partes del cuerpo 'más seguras' (como los ojos o las manos) pero es mejor intentar **elegir partes del cuerpo que la sociedad nos hace difícil amar**, por ejemplo, vientre, pechos, piel.

Destaque que, dado que la sociedad no nos anima a ser positivas sobre nuestro aspecto, este ejercicio realmente puede mejorar nuestra confianza.



### Introduce el Desafío de Casa: Mi Espejo

Párate frente a un **espejo completo** en un lugar cómodo. **Obsérvate** en el espejo y di en voz alta...

- Tres partes de tu cuerpo que **te gustan por lo que pueden hacer**.
- Tres partes de tu cuerpo que **te gustan por su aspecto**.



### Es importante que:

Animes a tu grupo a encontrar el tiempo y el espacio (tranquilo) para hacer esta actividad – ¡es una de las **formas más impactantes** de mejorar la confianza en nuestra apariencia física!







## Tarjetas de situación

En una boda, la tía de Abena no deja de comparar el tamaño de los pechos de las mujeres y dice que los hombres prefieren a las mujeres con pechos grandes.

**Fernando** está practicando deporte con sus amigos. Cuando lanza la pelota, uno de sus amigos se queja, “Nunca me había fijado lo pequeños y flacos que son sus brazos – eso explica que siempre lances como una chica.”

**Farrah** escucha a su madre hablando con sus amigas en la casa: “Bueno, obviamente Farrah no puede ir a la universidad – ella es la más bonita y tiene que enfocarse en casarse.”

Cuando Yuki se despierta, mira su teléfono. Ve que sus amigas están compartiendo publicaciones en las redes sociales sobre los beneficios de la cirugía de párpados para que los ojos se vean más grandes.

En la escuela, **Habibah** está almorzando con su grupo de amigas. Una de ellas no come nada porque está a dieta.

Cuando **Arek** regresa a casa orgulloso con la foto de su grupo, su papá comenta lo altos que son los otros chicos comparados con él.

**Alex** está viendo el tutorial de un influencer sobre cómo posar para verse delgado y con pómulos afilados. Alguien comenta que podría intentar la cirugía.

Una de las Guías Mayores comparte en su mensajería instantánea que va a someterse a una cirugía capilar con láser la próxima semana y pregunta, “¿Alguien quiere unirse?”

Las otras amigas embarazadas de **Zoe**, a menudo hablan sobre lo ‘gordas’ que se ven y comparten ideas sobre sus planes de dieta para después del embarazo.

La familia de Issa cree que para ser hermosa hay que tener caderas y trasero grandes. En el almuerzo, no dejan de empujar platos de comida hacia ella para animarla a comer más.





## Guía para la Situación

### Abena



**Problema** = su tía está propagando el estándar de belleza en este país de que los pechos grandes son más hermosos. ¡Esto no es cierto y no es realista! También propaga la idea de que nuestro aspecto (y tener un hombre) son las cosas más importantes en la vida. Esto hace que Abena piense que debe cambiar y la hace sentir mal, ¡en lugar de disfrutar la boda!

**Si yo fuera ella**, hablaría con mi tía con mucho tacto. Le diría que estos comentarios hacen que tanto yo como otras personas, nos preocupemos por nuestro aspecto y nos sintamos mal. Le diría que ese tipo de comentarios hacen que parezca que todas tenemos que vernos iguales y hacen que el mundo sea menos diverso. Estoy aprendiendo a amar mi cuerpo como es, y sé que valgo mucho más que mi aspecto. ¡Luego la animaría a bailar y a pasar tiempo de calidad divirtiéndonos!

### Fernando

**Problema(s)** = sus amigos están propagando el estándar de belleza en este país de que los chicos no deben estar delgados porque los músculos grandes son más atractivos. También están diciendo que las chicas son débiles, ¡algo que tampoco es cierto! Es probable que gaste más tiempo y dinero en probar técnicas para conseguir músculos más grandes en lugar de disfrutar el deporte que le hace sentir tan bien.

**Si yo fuera él**, tendría una conversación sobre cómo hieren mis sentimientos cuando señalan cómo se ven ciertas partes de mi cuerpo. Les explicaría que ¡hacer deporte juntos tiene que ser divertido! Cuando hacemos ese tipo de comentarios, que dan a entender que las chicas son 'más débiles' que los chicos – se está promoviendo el sexismo. De hecho, ¡las chicas pueden jugar tan bien como los chicos!

### Yuki

**Problema** = las personas y las empresas de redes sociales están propagando el estándar de belleza en este país de que los ojos deben ser grandes y abiertos (como los de algunas personas blancas de países de Europa o los Estados Unidos) para ser hermosos. ¡Esto no es cierto! Además, considerar que una característica 'racial' blanca es mejor que otra, promueve el racismo. Yuki pasa tiempo viendo videos y leyendo reseñas sobre la cirugía de párpados que puede ser peligrosa y costosa, y no es necesaria. Se siente mal con su aspecto y no intenta cosas nuevas porque le falta confianza.

**Si yo fuera ella**, me tomaría un descanso de las redes sociales. Pensaría detenidamente a quién sigo, cómo me siento después de ver sus publicaciones y luego eliminaría a algunas personas (y tal vez agregaría a algunas personas más positivas). ¡Sonreiría en mi próxima foto para recordarme lo bien que la pasé (en lugar de pensar en mi aspecto) y sentirme orgullosa de mi herencia!

### Habibah

**Problema** = esto está propagando el estándar de belleza en este país de que la delgadez es hermosa. Su amiga está restringiendo su alimentación, lo que podría perjudicar su salud; la comida proporciona a nuestros cuerpos la nutrición necesaria para estar felices y sanos (¡especialmente las adolescentes que crecen realmente rápido!) Además, esto podría alentar a otras amigas a unirse y empezar a considerar que también deberían hacer dieta.

**Si yo fuera ella**, explicaría que su cuerpo necesita energía y los nutrientes de los alimentos. También les explicaría que estar delgadas no las hace ser mejores personas, o más valiosas. Las ayudaría a pensar en las cosas que les gustan de sus cuerpos y lo que sus cuerpos hacen por ellas todos los días.

### Arek

**Problema** = el papá de Arek está diciendo que Arek no es lo suficientemente bueno porque es más bajito que los demás. Esto propaga el estándar de belleza común para los hombres de que ser alto es más atractivo, y eso no es cierto. Él pasa tiempo preocupado por su estatura – en el trabajo, con familiares y amigos – y se siente mal consigo mismo.

**Si yo fuera él**, diría, "me gusta parecerme a mi familia y estoy orgulloso de ello. Mi altura no me hace ser peor o mejor persona. ¿Podemos poner la foto juntos?"







## Guía para la Situación

### Alex

**Problema** = los *influencers* están propagando el estándar de belleza de que la delgadez es superior, ¡eso no es cierto y promueve la gordofobia! Alex se arriesga a pasar más tiempo leyendo comentarios que juzgan a las personas por su aspecto, y a gastar dinero en una cirugía potencialmente peligrosa. Se siente mal con su aspecto, y es más propenso a esconderse en lugar de disfrutar la vida.

**Si yo fuera él**, dejaría de seguir a ese influencer (y ¡tal vez incluso me tomaría un descanso de las redes sociales!). Elegiría seguir a una gama de personas mucho más diversas que me hagan sentir bien. También me diría cada mañana que soy lo suficientemente bueno como soy.

### Farrah

**Problema** = la mamá de Farrah dice que el aspecto físico es lo más importante en la vida, y que debemos tomar decisiones en función de nuestro aspecto, y eso no está bien. Si Farrah quiere ir a la universidad, pero no se lo permiten, eso significa que no puede alcanzar su potencial. Se perderá la educación (por ejemplo, puestos de liderazgo, cualificaciones necesarias para los trabajos), experiencias sociales (por ejemplo, reunirse con personas nuevas, intentar cosas nuevas) y otras aventuras, lo que significa que tendrá menos oportunidades en la vida.

**Si yo fuera ella**, encontraría el tiempo para hablar con mi mamá con tacto sobre esto. Le explicaría lo mucho que quiero ir a la universidad y por qué es importante para mi futuro, ¡especialmente como mujer! Diría que entiendo lo importante que es el matrimonio para ella, pero que la educación es lo más importante para mí. Me puedo casar cuando sea mayor. ¡La pareja adecuada me amará por lo que soy, no por cómo me veo!

### Zoe

**Problema** = las amigas de Zoe están comparando la gordura con los cambios naturales que se producen cuando crece un bebé dentro de ti. En primer lugar, ser gorda no es malo – lo que importa es estar feliz y saludable. En segundo lugar, es normal que nuestros cuerpos cambien y crezcan a medida que creamos una nueva vida. Esto propaga muchos estándares de belleza perjudiciales en este país – estar delgada, sin barriga o piel floja, sin estrías, pechos impecables, pezones suaves, etc.

**Si yo fuera él**, desafiaría cada comentario sobre la 'gordura' repitiendo, "Hay un bebé dentro de ti, no es gordura. Y, de todas formas, la grasa no es mala." También animaría a mis amigas a pensar en todas las formas de cuidar su bienestar cuando hayan tenido a sus bebés, en lugar de preocuparse por su aspecto.

### Guías Mayores

**Problema** = cuando esta persona comparte cómo se están viviendo los estándares de belleza de la sociedad en ese país, está alentando a las otras Guías Mayores a hacer lo mismo. Está propagando el estándar de belleza de que las mujeres, las niñas y las personas no binarias no deben tener vello, lo cual es antinatural. Influirá en las amigas para que gasten más tiempo y dinero preocupándose, investigando y pagando por depilaciones periódicas.

**Si yo fuera ellas**, explicaría que es aburrido y deprimente centrarnos en nuestro aspecto todo el tiempo – hace que la gente piense que eso es lo que más importa. También les haría saber que todas las empresas que venden productos de depilación están ganando dinero a costa de que nos sintamos mal con nosotras mismas y tratemos de cambiar.

### Issa

**Problema** = al empujar los platos de comida hacia Issa, su familia está propagando el estándar de belleza en ese país de que estar demasiado delgada no es hermoso. Si Issa ha comido suficiente comida balanceada y se siente satisfecha, ella puede decidir terminar de comer. Este tipo de "insinuación" la hace sentir que no es lo suficientemente buena como es y se preocupará por su aspecto.

**Si yo fuera ella**, le sonreiría a mi familia y le explicaría que estoy escuchando a mi cuerpo que me dice que estoy satisfecha y no necesito comer más. Explicaría que mi cuerpo es naturalmente más delgado que el 'ideal' que ven en la sociedad, pero que eso no me hace ser menos valiosa. Soy hermosa tal como soy.



# Sesión 4

⌚ Tiempo: 1 hora

## Mensaje Clave

Podemos hacer muchos comentarios comparando el aspecto de las personas con los estándares de belleza – sin siquiera darnos cuenta. Esta ‘charla de la imagen’ realmente propaga el ‘ideal’ imposible. En cambio, ¡debemos celebrar lo que nos hace únicos y lo que nuestros cuerpos pueden hacer!

Es importante que los jóvenes no utilicen la charla de la Imagen, incluso durante una actividad o juego de roles. Sólo las Facilitadoras deben decir este tipo de comentarios. Esto es para evitar que los jóvenes refuercen aún más los estándares de belleza.



## Preparación

- Recuerda a todos que lleven su **Diario** con su **Desafío de Casa** terminado.
- **Actividad 1:** Practicar uno de los **juegos de roles** con otra facilitadora (es muy importante que tú hagas el juego de roles, no los jóvenes). *Alternativamente, prepara el video de la ‘charla de la imagen’ de las chicas y/o el video de los chicos.*
- **Actividad 2:** Haz copias y recorta los **comentarios de la Charla de la Imagen**, y pégalos alrededor del salón. Lo ideal es que te prepares para reproducir alguna música para inspirar la confianza en la apariencia física durante esta actividad (ver página 10).
- *Opcional: prepárate para exhibir la Definición de la Charla de la Imagen y los Consejos Clave.*

## Recursos proporcionados:

- Juego de roles (alternativamente, **video de la charla de la imagen de las chicas** y/o **video de los chicos**)
- Comentarios y guía sobre la Charla de la Imagen.

## Recursos necesarios:

- Diarios
- Bolígrafos
- Cronómetro
- Si es posible, un dispositivo y altavoces para mostrar videos y reproducir canciones.

## Calentamiento

⌚ 10min

1. Pide al grupo que haga su **promesa LSY**. Explica que, diciéndola en voz alta, se ayudan a sí mismas y a los demás a aumentar su confianza.  
**¿Están listas para participar en LSY, expresar su opinión para desafiar los estándares de belleza y ayudarnos a proteger el Espacio seguro?**
2. **Objetivo:** Decir lo que amamos de nuestros cuerpos a partir del **Desafío de Casa**.
3. Dividir en parejas uno frente al otro. Una persona hace formas con su cuerpo y su pareja la copia, como si estuvieran mirándose en un **espejo**.
4. Después de algunos minutos, pide a las parejas que compartan una cosa de su **Desafío de Casa** que les gusta de su cuerpo.
5. Las parejas **intercambian roles** en el ‘espejo’ y repiten.

Pregunta: **¿Qué sintieron al pensar positivamente sobre su aspecto?**



## Es importante que:

Cada persona haga la promesa LSY como un compromiso para ayudarse a sí misma y a las demás a aumentar su confianza.

Señales que a menudo nos hacen sentir que el espejo es nuestro enemigo, ¡pero esta actividad nos ayuda a luchar contra esto!

Si a alguien le resultó difícil el **Desafío de Casa**, tú podrías:

- Preguntar: “¿Por qué a veces es difícil decir cosas buenas sobre nuestro aspecto?”
- Explica que es importante practicar hablar positivamente sobre nuestro aspecto para combatir el mensaje de los estándares de belleza de que no somos lo suficientemente buenos. ¡No es arrogante ni vanidoso tener confianza en nuestra apariencia física!

Todas tienen oportunidad de decir en voz alta lo que les gusta de su cuerpo. Si somos amables con nosotras mismas, por ejemplo, diciendo cosas positivas, tenemos más probabilidades de sentirnos más felices y ser menos autocríticos.





## 1. Charla de imagen

🕒 15min

- Objetivo:** Identificar la charla de la imagen y aprender formas de responder.
- Define** la charla de la imagen al grupo: Cuando hacemos comentarios que nos comparan a nosotros o a otros con los estándares de belleza, eso se llama **charla de la imagen**. Cada vez que usamos la charla de la imagen, damos poder a los estándares de belleza, y hacemos sentir a las personas que tienen que 'estar a la altura' de esos estándares imposibles. En nuestras conversaciones cotidianas, podemos pensar que estamos elogiando a alguien, pero en realidad lo estamos comparando con los estándares de belleza, por ejemplo, "No puedo creer que se haya puesto ese vestido, es muy poco favorecedor para su figura." o "Te ves muy bien - ¿has perdido peso?"
- Actúen el **juego de roles** de la charla de la imagen, hablando lentamente. Pide al grupo que **grite**, "¡Charla de la Imagen!" cada vez que escuchen un ejemplo.
- Lee cinco **comentarios de la Charla de la Imagen**, uno por uno. Pide al grupo que **levante la mano** si lo han escuchado antes.



### Es importante que:

Hagas hincapié en que los cumplidos nos pueden hacer sentir bien cuando no mencionan los estándares de belleza (cuando no están relacionados con la apariencia).

**Desafía a cualquiera que diga...**  
"¡Pero es bonito elogiar el aspecto de las personas!"

- Preguntando: "¿Hay algún otro significado detrás del cumplido?"
- Luego explicando: si alguien dice, "Tu cabello se ve muy bien - hace que tu cara se vea delgada", el mensaje detrás del cumplido es que esa delgadez es mejor.



### Presta atención

Se propagan los estándares de belleza al seguir hablando sobre nuestro aspecto y **compararnos** con un 'ideal'.

Hace que las personas se sientan **juzgadas**, que piensen que no son lo **suficientemente buenas** y que tienen que **cambiar** su aspecto.

Nos hace pensar que nuestro aspecto es lo más **importante** de nosotros - ¡somos **mucho más** que eso!

5. Discutan brevemente:

- ¿Por qué es un problema la charla de la imagen?
- ¿De qué forma la charla de la imagen hace sentir mal a las personas consigo mismas?

6. Haz hincapié en que no debemos participar en la charla de la imagen y que podemos desafiarla para evitar que se propaguen los estándares de belleza. Comparte estos **Consejos Clave**:

- **Destaca** la "charla de la imagen" y di que no debemos participar en ella. Ej. "Lo que acabas de decir es en realidad charla de la imagen y este tipo de conversación propaga estándares de belleza injustos. Es aburrida y no voy a participar."
- **Explica por qué** es inútil el comentario sobre la charla de la imagen y cómo propaga la imagen 'ideal'. Ej. "Compararnos con los estándares de belleza nos hace sentir mal."
- **Cambia el enfoque** de hablar sobre el aspecto de las personas a celebrar lo que pueden hacer sus cuerpos y todas las cosas que las hacen quienes son. Ej. "Recuerda lo mucho que [esa parte del cuerpo] te ayuda todos los días. Eres mucho más que tu aspecto - eres divertido, amable y es por eso que somos amigos."



Ignorar la charla de la imagen por completo, no desafía los estándares de belleza y puede hacer que las personas se sientan peor.



# Sesión 4

## 2. Combatir la Charla de la imagen

🕒 20min

- Objetivo:** Practicar desafiar la charla de la imagen para sentirnos cómodos haciéndolo en nuestra vida cotidiana.
- Señala todos los **comentarios de la Charla de la Imagen** alrededor del lugar. Divide a los participantes en **grupos pequeños**, cada uno colocado frente a un comentario diferente.
- Explica su tarea:**
  - Muévanse en el sentido de las agujas del reloj (hacia la derecha) alrededor del lugar, pasando un **minuto** en cada comentario.
  - Decidan** qué dirían a la persona para **desafiar** la charla de la imagen en **una o dos frases**.
  - Usen los **Consejos Clave** como ayuda.
  - Opcional:* reproducir música después de cada minuto para que los grupos sepan cuándo moverse.
- Después de **10 minutos**, vuelvan a reunir. Pide a cada grupo que comparta la última respuesta que hayan decidido. Invita a otros grupos a dar sus **comentarios** sobre lo bien que utilizaron uno o más de los **Consejos Clave**.
  - Pregunta:**  
¿Qué tan obvia es la charla de la imagen en estos comentarios? (¿Algunos parecen positivos al principio?)
  - ¿Cómo mejoraría la forma en que te sientes con tu cuerpo, si evitaras la charla de la imagen?
  - ¿Cómo ayudaría a otras personas a sentirse mejor si evitaran la charla de la imagen?



### Es importante que:

Monitorees a los grupos para asegurarte de que estén respondiendo mediante el uso de los **Consejos Clave (exhibidos)** y que **todos digan algo** en voz alta que desafíe la charla de la imagen.

Animes a los grupos a hacer comentarios positivos y constructivos, por ejemplo, elogiando lo positivo antes de agregar cualquier sugerencia de mejora.



### Presta atención

“Aunque puede parecer un cumplido, en realidad propaga los estándares de belleza al hacer que nos comparemos con un ‘ideal’ imposible.”

“¡Tendría más confianza en mí mismo, si me sintiera menos presionado para cambiar mi aspecto, y podría mostrar a otros que también pueden tener confianza en su apariencia física!”



## Reflexión

🕒 15min

- Reúnanse con sus **Diarios**.
- Menciona que Salma pasa al menos 20 minutos al día preocupada por su aspecto – esto suma ¡**10 días de preocupación por año!**
- Su tarea es **escribir o dibujar un día de actividades que aumenten la confianza en la apariencia física** de Salma, para que las lleve a cabo en lugar de preocuparse.  
*Por ejemplo, hacer una sesión de fotos con sus amigas posando de forma natural (¡sin filtros!), usando su ropa favorita, practicando uno de los Desafíos de Casa, pensando en cosas amables que han dicho sus amigas sobre ella (no sobre su aspecto), usando su cuerpo de una manera divertida (por ejemplo, bailando, nadando, haciendo arte).*
- Después de 10 minutos, quien lo desee puede compartir sus ideas de actividades.

### Introduce el Desafío de Casa:

Elige dos cosas de tu **lista de Mis Desafíos** de tu **Diario** que podrías hacer. Haz la **promesa** de hacer ambas cosas en la siguiente semana.



### Es importante que:

Destaque que una buena forma de aumentar la confianza en nuestra apariencia física es intentando cosas nuevas que desafíen lo que creemos.







## Juego de Roles de la Charla de la Imagen

### Escenario 1: Estándares de belleza de las chicas

Dos chicas se encuentran afuera de la escuela.

Una sonríe y dice: “¡Tu cabello se ve muy bien!”

La otra responde, “No, se me ve la cara más redonda.” [¡CHARLA DE LA IMAGEN!]

La primera responde, “¿No lo dices en serio? Hace que tu cara se vea más delgada y que destaquen tus pómulos.” [¡CHARLA DE LA IMAGEN!]

Nota: El grupo puede pensar que esto es un cumplido, pero en realidad propaga el estándar de belleza ‘ideal’ de una persona delgada con pómulos definidos.

### Escenario 2: Estándares de belleza de los chicos

Dos chicos se encuentran en los vestuarios deportivos.

Uno dice, “¡Eres ligero como una pluma!” [¡CHARLA DE LA IMAGEN!]

El otro responde, “Bueno, al menos no estoy gordo.” [¡CHARLA DE LA IMAGEN!]

El primero responde, “¿Esto? Esto se llama ‘six-pack’” [¡CHARLA DE LA IMAGEN!]

Nota: Todas éstas son comparaciones con los estándares de belleza masculinos de ser alto, ancho de hombros, pero tonificado (no gordo), fuerte y musculoso.

## Comentarios de la Charla de la Imagen



### Abena

“¡Su afro se ve muy desordenado! Las trencitas serían mucho más profesionales.”



David

### Fernando

“Nunca voy a encontrar una novia con este aspecto.”



El mismo

### Yuki

“Te ves muy bien – ¿has adelgazado?”



Tío

### Guías Mayores

“¿Puedes eliminar esa foto por favor? No quiero mostrar mis brackets.”



Grupo

### Habibah

“Tu tía se pondrá rellenos en los labios la próxima semana. ¡Asegúrate de decirle lo bien que se ve!”



Nota de voz

### Arek

“¡Te verías aún más guapo si llevaras barba!”



Redes sociales

### Farrah

“Tus granitos han mejorado mucho en los últimos días ... ¡justo a tiempo para la fiesta!”



Familia

### Zoe

“No puedo comprar este vestido. Mis pechos se ven enormes.”



Chat grupal

### Alex

“Me gustaría verme tan bien como \_\_ [modelos andróginas, por ejemplo, Christine and the Queens, Agyness Deyn].”



Sí mismo

### To Issa

“Mira qué clara se ve su piel en la foto de ‘Después’ - ¡qué hermosa!”



Redes sociales

# Body Talk Guidance



## A un colega hombre:

“¿Por qué es de tu incumbencia? El pelo de todo el mundo es diferente y eso es bueno porque de lo contrario, ¡el mundo sería muy aburrido!”



## A su tío:

“Sé que lo dices como un cumplido, pero lo que realmente estás diciendo es que solo puedo ser hermosa si estoy delgada. Todos los cuerpos son buenos – sean del tamaño que sean.”



## A su familia:

“Tal vez piensan que es un cumplido, pero en realidad me están haciendo pensar que no era hermosa, y eso me duele. ¡Mi piel es increíble – me protege, se renueva cada 28 días y me mantiene a la temperatura adecuada!”



## To friend:

“It makes me sad that you’re worrying about that when that photo reminds me of the day we spent laughing together! Your smile is more important.”



## A su amiga:

“Me da tristeza que estés preocupada por eso cuando ¡esa foto me recuerda el día que pasamos riendo juntas! Tu sonrisa es más importante.”



## A él:

“Pierdes tiempo precioso comparando tu aspecto con el de otras personas, en lugar de disfrutar de ti mismo.”



## A su amigo:

Oye, esa es charla de la imagen y no tenemos derecho a comentar sobre el aspecto de los demás. Tal vez piensas que lo estás halagando, pero no es así.”



## A la amiga:

“Este tipo de charla de la imagen solo hace que la gente piense que la piel oscura no es hermosa – ¡¿Quién lo dice?! No tenemos que cambiar el color de nuestra piel – ¡sería aburrido si todos nos viéramos iguales!”



## Al grupo:

“Todos los pechos son diferentes, y es normal que cambien cuando vas a tener un bebé (nuestros cuerpos cambian todo el tiempo y ¡eso está bien!). Es más importante cómo te sientes con ese vestido – y ¡desde luego, si puedes bailar con él!”

## A la familia:

“¿No creen que es triste que se sienta presionada de pagar y someterse al riesgo de una cirugía para cambiar su aspecto? Yo creo que es hermosa tal como es.”





# Sesión 5

⌚ Tiempo: 1 hora

## Mensaje Clave

¡Tenemos el poder de construir un mundo en el que todos se sientan libres de ser ellos mismos! Cada acción, no importa qué tan grande o pequeña sea, mejorará la confianza en la apariencia física de otras personas y también la nuestra.



## Preparación

- Recuerda a todos que traigan su **Diario** con el **Desafío de Casa** terminado.
- **Calentamiento:** Selecciona una **canción de confianza en la apariencia física** para reproducirla (ver página 10).
- **Actividad 1:** Escribe Sesión 1, Sesión 2, Sesión 3, Sesión 4 en la parte superior de **cuatro hojas de rotafolio**. Pégalas alrededor del lugar.
- **Actividad 2:** Saca copias y recorta las **tarjetas de Acción Inspiradora**, luego escóndelas alrededor del lugar. Asegúrate de que todos tengan una copia del **Plan de Proyecto de Acción** en sus **Diarios**.



## Recursos proporcionados:

- Tarjetas de Acción Inspiradora
- Ejemplo de Plan de Proyecto de Acción

## Recursos necesarios:

- Rotafolio y bolígrafos
- Cuadritos adhesivos
- Un dispositivo y altavoces para reproducir música.



#FREEBEINGME

## Calentamiento

⌚ 10min

1. Pide al grupo que haga la **promesa LSY**. Explica que, diciéndola en voz alta, se ayudan a sí mismas y a los demás a aumentar su confianza.  
**¿Están listas para participar en LSY, expresar su opinión para desafiar los estándares de belleza y ayudarnos a proteger el Espacio seguro?**
2. **Objetivo:** Compartir cómo nos sentimos al completar el **Desafío de Casa**.
3. Reproduce la **canción de confianza en la apariencia física** que elegiste. Anima a todos a bailar alrededor del salón.
4. Cuando detengas la música, todas buscan una pareja y comparten una cosa que hicieron para su **Desafío de Casa** y cómo se sintieron al hacerla. Repitan dos veces.
5. Explica que en esta sesión planificarán un **Proyecto de Acción** que llevarán a cabo en su comunidad. Su Proyecto debe:
  - a. Durar al menos **una hora**
  - b. Dirigirse a **personas de su edad**
  - c. Promover mensajes de Libre de Ser Yo.



## Es importante que:

Cada persona haga la promesa LSY como un compromiso para ayudarse a sí misma y a las demás a aumentar su confianza.

Si es necesario, ayuda al grupo cuando compartan el Desafío de Casa...

- Preguntando: ¿Cómo los hizo pensar o actuar de forma diferente? ¿Cómo reaccionaron los demás cuando terminaron el desafío?
- Ayudando a quienes hayan tenido una experiencia difícil, haciendo hincapié en lo valientes que fueron por intentarlo y ayudándolos a pensar en diferentes acciones que podrían hacer en cambio, *por ejemplo, liderar con el ejemplo y no hablando sobre el aspecto de las personas.*



# Sesión 5



## 1. Ver el cambio

🕒 15min

- Objetivo:** Imaginar lo diferente que sería el mundo si todos tuviéramos confianza en nuestra apariencia física.
- Para empezar, recapitulen las sesiones LSY. Comenzando con la **hoja de rotafolio** de la **Sesión 1**, pasen **un minuto** escribiendo lo que han **aprendido** y cómo **desafiaron los estándares de belleza**, antes de pasar a la siguiente **hoja de rotafolio**.
- Reúnanse en **dos círculos concéntricos**. Pide a todos que **imaginen** ¡si cada **persona joven** que conocen, o incluso si **el mundo**, entendieran lo imposibles que son de lograr los estándares de belleza, y tuvieran confianza en su apariencia física todos los días! Con la pareja que tienen frente a ellos, discutan:
  - ¿Qué significaría para cada **persona** si tuviera más confianza en su apariencia física?
  - ¿Cómo se vería y sentiría **nuestra comunidad** si todos tuvieran más confianza en su apariencia física?



### Presta atención

“Todas deberían tener la confianza para alcanzar su máximo potencial. La comunidad tendría líderes más diversos.”

“Las personas pasarían menos tiempo preocupándose por su aspecto y más tiempo divirtiéndose.”

“La comunidad se vería menos perjudicada por los empaques plásticos.”



## 2. Planificar el cambio

🕒 20min

- Objetivo:** Utilizar toda su confianza para rechazar los estándares de belleza y ¡ayudar a otras personas a hacer lo mismo!
- Divídelas en grupos pequeños. Discutan durante **tres minutos**:
  - ¿Qué **personas (de mi edad)** me gustaría ayudar más?
  - ¿Cómo se ven **más afectadas por los estándares de belleza** las personas que he elegido?
  - ¿Cómo podrías ayudar a las personas que has elegido a **desafiar** los estándares de belleza y a dejar de intentar alcanzarlos?
- Pide a los grupos que compartan sus ideas de desafío. Hagan una **lista de acciones** en el **rotafolio**.
- Dales **30 segundos** para encontrar todas las **tarjetas de Acción Inspiradora** escondidas alrededor del lugar. Cuando encuentren alguna, la pegan en la **lista de acciones del rotafolio**. ¡Señala los ejemplos reales de **Guías y Guías Scouts de todo el mundo!**
- Luego todos completan su **Plan de Proyecto de Acción** en sus **Diarios**, decidiendo:
  - Una acción que llevarán a cabo para **sí mismos**, por ejemplo, *empezar a usar determinada ropa o a hacer una actividad sin preocuparse por su aspecto, dejar de seguir sus cuentas de redes sociales (o ver videos) que promuevan los estándares de belleza, practicar el desafío del Espejo, practicar recibir cumplidos, decirse a sí mismos “Todos los cuerpos están bien” en lugar de compararme con los demás.*
  - Una acción para su **persona elegida**. *Los grupos pueden llevar a cabo una acción individualmente o en grupos.*

- Anímalos a pensar detenidamente en el **mensaje LSY** que quieren decirle a su persona elegida. Motívalas a pensar en el problema que más les afecta.



### Es importante que:

**Desafíes a cualquiera que diga...**  
“El mundo está tan lleno de estándares de belleza, ¡es imposible que podamos marcar una diferencia!”

- Preguntando: ¿Qué te molesta más sobre los estándares de belleza?
- Luego explicando: Bueno, usemos esto como un punto de partida - ¿qué podrías hacer para hablarle a las personas sobre ellos? Recuerda que cada acción – sin importar lo grande o pequeña que sea – ¡nos ayuda a construir un mundo con más confianza en la apariencia física! Si cada Guía Scout que participa en Libre de Ser Yo hace una cosa, ¡eso suma seis millones de acciones!
- Utilices las **tarjetas de Acción Inspiradora** y los **Mensajes Clave** para ayudarlos a generar ideas, si es necesario.



### Presta atención a:

“¡Quiero que las personas sepan que merecen sentirse libres de ser ellas mismas!”

“Las personas se hacen daño cuando se comparan con los estándares de belleza, comparten fotos editadas, no se ven reflejadas en los anuncios o en la televisión y/o gastan mucho dinero en cosméticos. ¡Quiero hacer que el mundo sea un lugar más feliz!”

“Quiero decirles a las personas que los estándares de belleza existen, y compartir con ellas consejos para desafiarlos.”





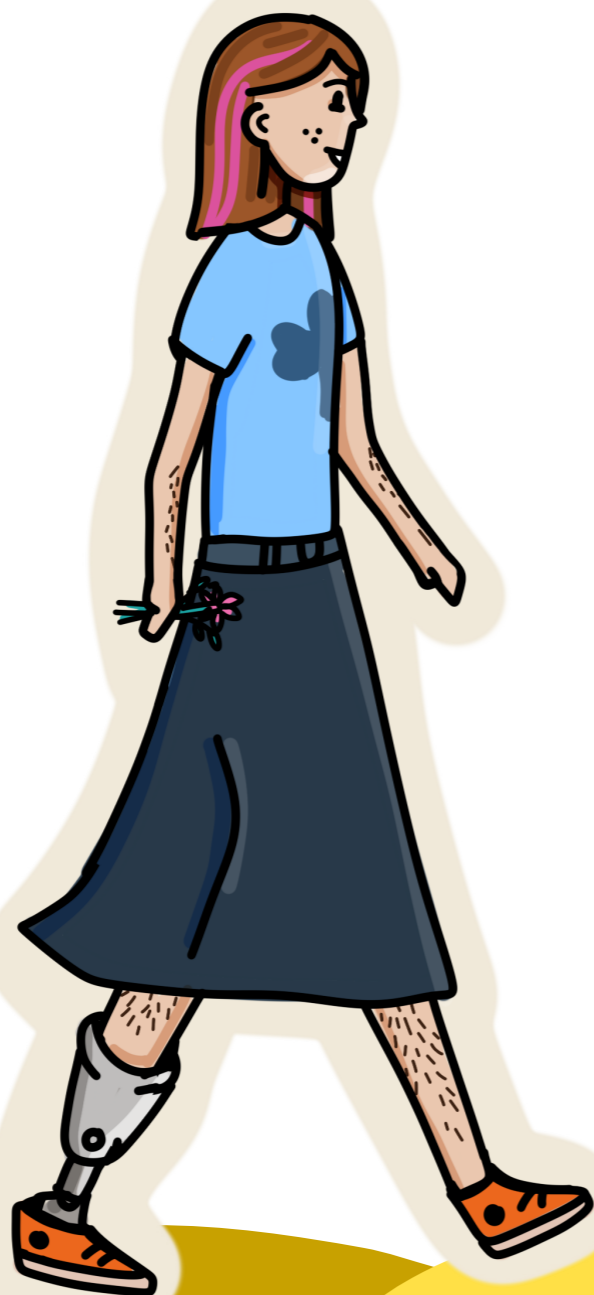
## Reflexión

🕒 15min

1. Felicita a todas por comprometerse a pasar a la acción y unirse al movimiento global ¡para hacer que el mundo tenga más confianza en la apariencia física!
2. Decide una **fecha límite** (una o dos semanas) para que todos completen su acción, y la escriban en sus **Diarios**. En esa fecha, se reunirán para **celebrar** sus logros y **compartir** cómo les fue con sus proyectos. Anima a todos a etiquetar #libredeseryo si publican en las redes sociales.
3. Introduce el programa **Acción por la Confianza en la Imagen**, para quienes han completado LSY y ¡desean llevar a cabo una acción aún más grande para desafiar los estándares de belleza en su comunidad o en el mundo en general!

### Desafío de Casa: ¡Ponte en Acción!

Lleva a cabo tu Proyecto de Acción y prepárate para compartir cómo te fue.



## Tarjetas de Acción Inspiradora



### ¡Organiza un desfile de modas inclusivo!

Jessica Shire, una Guía de Reino Unido, organizó un desfile de modas ¡Positivamente Yo! en el que las modelos, muchas con diferencias visibles e invisibles, usaron algo que normalmente no se sentirían seguras de usar.

### Haz cumplidos a las personas (no sobre su aspecto)

“Me encanta como se te ilumina la cara cuando hablas o haces...”

“Cuando me hablaste de... realmente me abrió los ojos a otras perspectivas”.

“Estoy muy orgullosa de lo resistente que eres”.

<https://www.instagram.com/p/CANtl68j-nV/?igshid=qatxu9cwveht>

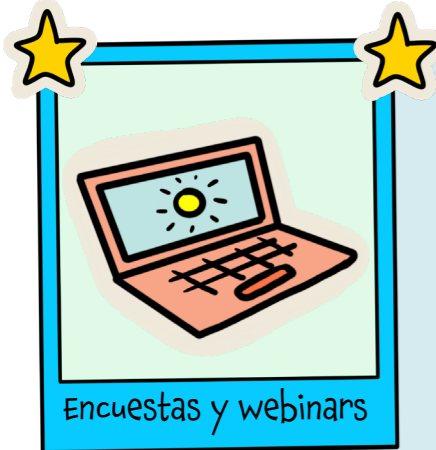


### Habla a tu familia sobre la charla de la imagen

“Di no a la charla de la imagen – ¡¿quién dice que todas debemos vernos de determinada manera?!”

### Publicación en las redes sociales

El Proyecto Gente Real (Reino Unido) fue creado por las Guías Victoria y Sophie para abordar la falta de diversidad en todas las formas de medios de comunicación.



### Comparte encuestas u organiza webinars

Morena & Hermosa, creado por dos Guías: Shauna de Granada y Lucía de Zimbabue, tiene como objetivo hacer frente al blanqueamiento de piel en todo el mundo.



### Escribe y comparte una petición

El gobierno de Noruega ha modificado su Ley de Comercialización para que todos tengan que etiquetar sus fotos si han utilizado filtros u otros programas de edición.



### Usa camisetas y coloca carteles para crear conciencia

Diseñado por Newcastle Brownies:

### Habla en la radio

En Pakistan, Las Guías convencieron a una presentadora de radio para que transmitiera su propio programa alentando a las personas a centrarse en sus habilidades y capacidades en lugar de en su aspecto.



### Exhibe mensajes de confianza en la apariencia física en los espejos



### Organiza una noche de cine o una sesión de fotos

En Sudáfrica, las Guías invitaron a la comunidad a una sesión de fotos en traje de baño para celebrar la diversidad corporal: "No juzgues a la gente por su apariencia. Todos son únicos y tienen su propio tipo de cuerpo."

### Mensaje a un amigo para crear conciencia

Envía a algunos amigos un mensaje directo o de texto sobre los estándares de belleza:

*"Recuerda, eres digna y eres amada, no importa cómo luzcas. Intenta no compararte con imágenes imposibles que ves a tu alrededor. ¡Mereces sentirte libre de ser tú mismo!"*

### Escribe y publica poemas

Mi cuerpo es puntual  
Trabaja duro  
Aparece incluso cuando me siento espiritualmente vacía  
Es fuerte  
El corazón late, el bebé empuja fuerte  
Si lo hieren, se cura  
Aliméntalo y crece  
Ninguna cicatriz o rollito ha disminuido su belleza  
Lo amo y confío en él  
Nunca me ha fallado  
Por Vean Ima



## Ejemplo de Plan de Proyecto de Acción

**Me comprometo a llevar a cabo una acción para mí mismo:**  
Practicando el desafío del espejo todos los días durante dos semanas.

**Las personas que quiero ayudar son:**

- 1) Justine
- 2) Nathaniel

**La acción que voy a llevar a cabo es:**

**Organizar** una fiesta en la que todos usen ropa que normalmente no usan. Al final, todos escribirán mensajes de confianza en la apariencia física para que todos los lleven a casa como una sorpresa.

**Mi mensaje para ellas sobre los estándares de belleza es:**

¡No existe un buen cuerpo y un mal cuerpo – todos son buenos cuerpos! Tenemos que dejar de compararnos con estándares imposibles y aceptar que la diferencia es hermosa!

**Fecha y lugar de mi acción:**

En un mes, en el fin de semana.

**Cosas o personas que necesitaré:**

Invitaciones, decoraciones y música  
Un salón grande (preguntar a los padres y a mi primo)  
Papel, bolsas y bolígrafos para los mensajes

**[Después de llevar a cabo la acción]**

Tres cosas que salieron bien ...  
La próxima vez me gustaría ...  
Compartiré mi Proyecto de Acción al...



# Celebrar, Evaluar & Compartir

## Celebrar

Después de que todos hayan llevado a cabo su acción, organiza una celebración en grupo y una ceremonia de entrega de insignias.

### Para prepararte...

1. Pedir tus insignias LSY en [sitio web de la AMGS](#) o preguntar a tu OM).
2. Invitar a una audiencia a unirse a ti, si es posible – familiares, amigos, miembros de la comunidad, otros grupos Guías y Guías Scouts.
3. Pedir a tu grupo que prepare una canción o baile de celebración.
4. Elegir un tema de confianza en la apariencia física, por ejemplo:
  - a. ¡Desfile de Modas! Todos usan alguna ropa que normalmente no usarían debido a los estándares de belleza.
  - b. ¡Galería! Pide a todos que escriban mensajes de confianza en la apariencia física y los exhiban en las paredes.
  - c. ¡Música! Prepara una grabación con canciones positivas que hagan que las personas se sientan bien y les den ganas de bailar.
5. Preparar el lugar con sillas para la audiencia (el resto del grupo puede ser la audiencia, si no hay familiares y amigos.)

## Compartir

Tu grupo es poderoso. Deben gritar fuerte y con orgullo lo que han logrado:

- Cuéntale a la AMGS (¡y al mundo!) cuántos miembros de tu grupo obtuvieron su insignia LSY. Visita nuestro mapa interactivo y agrega tu número final de participantes.
- Ayuda a tu grupo a compartir sus acciones en línea utilizando [#freebeingme](#) [#libredeseryyo](#) y [#waggs](#) [#amgs](#).
- Anímalas a hablar con amigas, familiares y otros grupos Guías y Guías Scouts acerca de LSY.

## Evaluar

En el **evento de celebración**, averigua cuánto ha crecido tu grupo en confianza en la apariencia física ahora que han terminado Libre de Ser Yo.

Al igual que en la Sesión 1, cada participante debe completar la **Encuesta LSY** individualmente.

Tu grupo puede:

1. [Si tienen un teléfono inteligente] Escanear el código QR con su navegador o app y seguir los pasos. Las facilitadoras anotan las dos puntuaciones totales de cada participante, su fecha de nacimiento y sus iniciales.
2. Completar una versión impresa de la encuesta a mano. Ver página 12 para interpretar los resultados. Al igual que en la ocasión anterior, la participación es completamente opcional.



Finish Survey





# Encuesta Final de LSY

¡Únete a grupos de todo el mundo que están compartiendo su comprensión, sentimientos y acciones sobre el tema de la confianza en la apariencia física!

Si decides completar la encuesta, esto significa que estás de acuerdo en que tu líder utilice y comparta esta información (no compartirá tu nombre) y ayude a la AMGS a entender si LSY está funcionando.

Completa la Encuesta de la Insignia LSY por tu cuenta y luego entrégala a tu líder. La participación es opcional.

Edad:

Iniciales:

Califica en general en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes declaraciones (selecciona <u>solo una</u> respuesta por declaración):	1 Totalmente en desacuerdo	2 En desacuerdo	3 Ni en acuerdo ni en desacuerdo	4 De acuerdo	5 Totalmente de acuerdo
1. Suelo expresar mi opinión en casa, en clase y en el Guidismo/ Escultismo sin preocuparme por mi aspecto.					
2. A menudo intento cosas nuevas sin preocuparme por mi aspecto.					
3. Me gustaría poder cambiar mi aspecto para ser como las personas que veo en televisión, en anuncios o en redes sociales.					
4. Me gusta lo que veo cuando me miro en el espejo.					
5. Me siento seguro haciendo frente a los comentarios negativos sobre el aspecto de las personas.					
6. Yo sé cómo ayudar a otras personas a mejorar la confianza en su apariencia física.					

7. Cuando no te sientes bien con tu aspecto, ¿qué haces para ayudarte a sentirte mejor?

.....

.....

8. Califica la declaración en una escala de 0-10:

En general, estoy contento con mi aspecto

0  10



Nada feliz



Moderadamente feliz



Muy feliz

9. ¿Qué fue lo que más disfrutaste de Libre de Ser Yo?

.....

10. ¿Qué fue lo que menos disfrutaste de Libre de Ser Yo?

.....

11. Qué tipo de acción(es) llevaste a cabo tú o tu grupo en la Sesión 5? Selecciona todas las que correspondan:

Si fueron otras, descríbelas abajo.

- Exhibir carteles/confeccionar camisetas
- Hablar con una amiga o familiar
- Hablar o llevar a cabo una acción en la escuela
- Organizar un evento en la comunidad
- Crear una campaña en redes sociales (videos, etc.)
- Escribir y entregar una petición
- Ponerme en contacto con los responsables de la toma de decisiones (marcas, políticos, etc.)
- Otra:

12. En general, ¿qué piensas de Libre de Ser Yo? Circula tu respuesta:



Muy malo



Ligeramente malo



No sé



Bueno



Muy bueno

## Acción por la Confianza en la Imagen



Acción por la Confianza en la Imagen (ACI) es un paquete de actividades independiente que ayuda a los jóvenes a planificar sus propios proyectos de propugnación para mejorar la confianza en la apariencia física de las personas. Recomendamos ACI para grupos que han completado Libre de Ser Yo y están listas ¡para pasar a la acción e inspirar aún a más personas!

Los grupos comienzan por identificar los grandes problemas de confianza en la apariencia física en su comunidad y luego planifican un proyecto que exija cambios a los responsables de la toma de decisiones.

Para conocer más, visita: [www.waggs.org/en/what-we-do/action-body-confidence](https://www.waggs.org/en/what-we-do/action-body-confidence)

Tu grupo también puede participar en otros programas de la AMGS para explorar algunos otros temas planteados en Libre de Ser Yo:



**Girl Powered Nutrition**  
Habiendo aprendido todas las cosas que tu cuerpo puede hacer, descubre cómo mantenerte feliz y saludable con una buena nutrición.  
<https://www.waggs.org/en/what-we-do/girl-powered-nutrition/gpn-online-training/>

**SURF SMART 2.0**

**Surf Smart**  
Si utilizas la tecnología y el internet, descubre más sobre la alfabetización mediática y la seguridad en línea.  
<https://www.waggs.org/en/what-we-do/surf-smart-20/>



**Voices Against Violence**  
Al mejorar la confianza en la apariencia física, estamos trabajando por un mundo con mayor igualdad de género. También aprende sobre cómo la violencia perjudica de manera desproporcionada a las niñas y las jóvenes.  
<https://www.waggs.org/en/what-we-do/stop-the-violence/get-involved/learn/deliver-voices-against-violence-curriculum/>



Los paquetes de actividades Libre de Ser Yo fueron creados en conjunto con valiosas contribuciones de todo el mundo:

- **Abigail Christmas**  
*The Girl Guides Association of Dominica*
- **Blessmore Chikwakwa**  
*Girl Guides Association of Zimbabwe*
- **Bolouere Abigail Ikpeteboa**  
*The Nigerian Girl Guides Association*
- **Camila Takalli**  
*Boy Scouts & Girl Guides of Libya*
- **Carmen Gonzalez**  
*Guías de México*
- **Chun-Wei Fang**  
*Girl Scouts Taiwan*
- **Diana Puente**  
*Guías de México*
- **Elizabeth Gerard**  
*Girl Guides Association of Malaysia*
- **Erick Bonilla**  
*Asociación de Guías y Scouts de Costa Rica*
- **Evelyn Njeri Kinyanjui**  
*Kenya Girl Guides Association*
- **Hayley Wards**  
*Girl Guiding New Zealand*
- **Hueyyi Lee**  
*Girl Guides Association of Malaysia*
- **Jess Shire**  
*Girlguiding UK*
- **Jimena Paternoster**  
*Asociación Guías Argentinas*
- **Liantsoa Ratsimbazafy**  
*Skotisma Zazavavy eto Madagasikara*
- **Lise Bos**  
*Scouting Nederland*
- **Madhu Shree K S**  
*Bharat Scouts and Guides*
- **Miriam Nyoni**  
*The Malawi Girl Guides Association*
- **Mitchell Akinyi**  
*Kenya Girl Guides Association*

- **Priyanthi Rajapaska**  
*Girl Guides Sri Lanka*
- **Riju Manandhar**  
*Nepal Scouts*
- **Sebastian Guerra Silva**  
*Asociación de Guías y Scouts de Chile*
- **Shauna Smith**  
*The Girl Guides Association of Grenada*
- **Shubham Singh**  
*Bharat Scouts and Guides*
- **Tionge Msukwa**  
*The Malawi Girl Guides Association*
- **Warida Mussa Mtanda**  
*Tanzania Girl Guides Association*

Coordinado y comisariado por Anna Bambrick y Alice Kestell

Con un agradecimiento especial a:

El Proyecto de la Imagen Corporal – un programa basado en evidencia de disonancia cognitiva de la imagen corporal, desarrollado originalmente por el Dr. Stice, Dr. Becker y sus colegas.

Diseñado por Soofiya.com and @Irazemika

©WAGGGS 2022 World Association of Girl Guides and Girl Scouts  
Address: Oficina Mundial, 12c Lyndhurst Road, Londres, NW3 5PQ Reino Unido  
Teléfono: +44 (0)20 7794 1181  
Correo electrónico: [wtd@waggs.org](mailto:wtd@waggs.org)  
Sitio web: [www.waggs.org](http://www.waggs.org)







# Free Being Me (FBM) is an educational programme that promotes a world free from appearance-related anxiety.



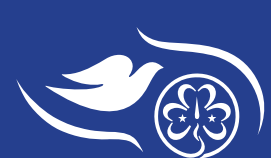
FBM first began in 2013, developed in partnership with the World Association of Girl Guides and Girl Scouts (WAGGGS), the Dove Self-Esteem Project (DSEP) and the Centre of Appearance Research (CAR). Since then, an incredible six million Girl Guides and Girl Scouts in 80 countries have improved their body confidence and helped other people do the same. This updated, more representative and interactive version of Free Being Me will support four million other Guides and Scouts to lead a movement towards a world free from body insecurities. We can't wait to see what your group will do!



[www.wagggs.org](http://www.wagggs.org)

f @wagggsworld

World Association of Girl Guides & Girl Scouts,  
World Bureau, Olave Centre, 12c Lyndhurst Road, London, NW3  
5PQ, United Kingdom



Dove & the World Association of Girl Guides and Girl Scouts

